
КРЕМЛЕВСКАЯ КУЛИНАРИЯ
КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ КГБ
«ССОБОЙКА»

УДК 642.3
ББК 36.996
К 88

Серия основана в 2006 году

Автор-составитель Любовь СМИРНОВА



К 88 Кулинарные секреты КГБ: ссобойка/Авт.-сост. Л. Смирнова.— Мн.: Харвест, 2006.— 64 с— (Кремлевская кулинария).

ISBN 985-13-8263-9.

В некоторых ситуациях (в командировке, на охоте, на рыбалке и т. д.), когда нет возможности поесть в стационарных пунктах питания, вам на помощь придет так называемая «ссобойка».

В данной книге предлагается множество вариантов мобильных комплексов продуктов, составленных с учетом принципов сбалансированного рационального питания, а также — что особенно важно — совместимости пищевых продуктов. Воспользовавшись предлагаемыми рецептами, вы в любых условиях и в любое время года сможете поддерживать физическую и умственную боеготовность организма, бодрость духа и хорошее настроение.

**УДК 642.3**
**ББК 36.996**

**ISBN 985-13-8263-9**



## ЧТОБЫ ЖЕЛУДОК НЕ МЕШАЛ, А ПОМОГАЛ МОЗГУ И МЫШЦАМ

Всем хорошо известно, что нормальная жизнедеятельность человеческого организма невозможна без рационального питания. Особенно это важно для людей, которые должны одновременно, иногда в считанные секунды, максимально активизировать свои и физические, и интеллектуальные данные.

В этой книге приводятся проверенные временем наиболее оптимальные варианты так называемых «ссобоек», без которых не обойтись тем, кто выполняет ответственные задания и долгое время должен находиться вдали от стационарных пунктов питания. С предложенными в книге комплексами будет полезно ознакомиться и тем, кто часто ездит в командировки, длительные или однодневные, кто по долгу службы не имеет возможности перекусить в столовой или кафе.

Приготовить «ссобойку» несложно. Вся тонкость в том, чтобы правильно соотнести необходимые организму витамины, минеральные вещества, жиры, белки и углеводы. А для этого нужны специальные знания.

Итак, главное, чтобы пища была легкой, калорийной и вкусной.

Легкой — и в прямом, и в переносном смысле. Бутерброд, сандвич или гамбургер не должны быть громоздкими, и в то же время все входящие в их состав продукты должны легко усваиваться организмом, не нарушать нормального процесса пищеварения. «Ссобойка» потому так и называется, что ее удобно брать с собой, можно аккуратно упаковать, для ее употребления не требуются дополнительные приборы. При необходимости запас продуктов можно растянуть на два-три приема или, наоборот, употребить сразу, чтобы получить дополнительный заряд сил и энергии, пополнить стратегический запас организма.

Калорийной — это значит не только богатой калориями, но и сбалансированной. Концепция сбалансированного питания, признанная на сегодня во всех развитых странах, — это концепция разнообразного питания, которое содержит необходимое для нормальной жизнедеятельности конкретного человека количество жиров, белков, углеводов и минеральных солей. При этом учитываются возраст и характер деятельности человека. Чем больше физическая активность, тем больше требуется калорий. Так, при спокойном отдыхе взрослому человеку в сутки необходимо 1500—1700 калорий. Рабочим и служащим, которые заняты преимущественно умственным трудом, — 2600—3000 калорий. А вот шахтеру или лесорубу — 5000 калорий. В холодное время организму требуется больше калорий, чем в теплое.

В современных условиях, по расчетам одного из известных русских ученых К. С. Петровского, наиболее подходящим, оптимальным,

является соотношение 1:2:3, когда на 1 белковую калорию приходятся 2 жировые и 3 углеводные.

Мобильные комплексы продуктов, предложенные в этой книге, созданы с учетом принципов сбалансированного питания. Их калорийность соответствует деятельности человека, который должен в течение суток заниматься как физическим, так и умственным трудом, причем часто в экстремальном режиме. Количество калорий дается в усредненном варианте.

Вкусной пища бывает не только, если ее правильно и хорошо приготовить, но и если учтена еще одна очень важная особенность правильного питания — совместимость пищевых продуктов.

Очень важно помнить о том, что прием пищи должен осуществляться по возможности регулярно. Непоправимый вред своему организму можно нанести, если есть редко и помногу. Пищу нужно принимать не менее 3—4 раз в день. Лучше в одни и те же часы. Последний прием — за 2 часа до сна.

Итак, наша задача помочь человеку, который по долгу службы находится вдали от дома, не чувствовать дискомфорта ни от голода, ни от переедания. Рационально, по-научному составленные мобильные комплексы продуктов, или «ссобойки», должны поддерживать и физическую, и умственную боеготовность его организма, бодрость духа и хорошее настроение.

## БЕЗ ЧЕГО НЕ ОБОЙТИСЬ

У каждого опытного работника есть свой список необходимых на задании или в дороге предметов первой необходимости. Однако мы предлагаем оптимальный список, который каждый может сократить или расширить исходя из условий своей работы.

Итак, для рационального и здорового питания в дороге или на задании вам могут понадобиться:

- Термос (1—1.5 л) для горячих или (летом) холодных напитков.
- Пергаментная бумага для упаковки бутербродов и других продуктов.
- Целлофановые пакеты для упаковки всех продуктов.
- Специальная форма для упаковки 1—2 (при необходимости 4) яиц.
- Перочинный нож со специальным ножом для вскрытия консервов.
- Ложка (если ее нет в перочинном ноже).
- Кружка (если ее нет в термосе).
- Коробочка из твердого пластика для упаковки бутербродов или другой пищи.
- Бутылка простой или питьевой минеральной (лучше без газа) воды (500 мл).
- Бумажные салфетки.
- Соль.
- Спички.



## ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАБОР ПРОДУКТОВ

Продукты, которые берет человек в дорогу, должны поддерживать его силы на протяжении дня, а иногда и нескольких дней. На их подбор, как правило, влияет целый ряд факторов:

- Климатические условия (в теплое время года набор продуктов будет иным, чем в холодное).
- Характер выполняемой работы (при возможных физических нагрузках лучше иметь под рукой одни продукты, при преимущественно малоподвижном характере деятельности —другие).
- Время, в течение которого предполагается употреблять продукты (день, ночь, сутки, двое или больше).
- Возможность переноса или перевоза продуктов (пешком, на автомашине, в поезде, самолете и т. д).
- Индивидуальные особенности организма (переносимость тех или иных продуктов, вкусовые пристрастия).
- Наличие продуктов, из которых можно сделать ссобойку (как бы ни хотелось приготовить тот или иной продукт, если вы не найдете его в холодильнике или в магазине, в дорогу взять его не получится, нужно думать, чем его можно заменить).

## РАЗДЕЛ 1. ПОЗДНЕЙ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ



Если вам нужно сформировать мобильный набор продуктов, который будет использоваться в теплое или жаркое время, вы должны помнить:

- При высокой температуре организму требуется гораздо меньше калорий, чем при низкой (больше всего калорий необходимо зимой, в мороз, а меньше всего в жаркие летние дни).
- Поздней весной, особенно летом, есть возможность употреблять свежие овощи и фрукты. И нужно этим пользоваться.
- Нельзя использовать скоропортящиеся продукты.
- Нежелательно давать в дорогу жирные продукты.
- Не стоит использовать слишком соленую или сладкую пищу. Чем выше температура, тем чаще и острее человек ощущает жажду.
- Особое внимание необходимо уделить питью, которое должно утолять жажду и одновременно поддерживать силы.
- Лучше брать в дорогу холодные продукты.

А теперь приведем варианты мобильных комплексов продуктов с учетом их калорийности и полезности.

Все «ссобойки» даются в расчете на одного человека.

Бутерброды для удобства транспортировки делаются двойными (например, 2 ломтика хлеба и 2, 4 ломтика сала, которые кладутся между хлебом, и т.д.). Съедать их можно или сразу двойными, или по одному.

Продукты предлагаются в той последовательности, в которой их следует употреблять. Питье по желанию. Шоколад, фрукты и орехи можно кушать между приемами пищи.

## ВАРИАНТЫ НА 24 ЧАСА БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АВТОТРАНСПОРТОМ

### Вариант 1

1. Бутерброд с укропным маслом (2 ломтика ржаного хлеба, 35 г укропного масла (430 ккал).
- Для приготовления укропного масла нужно взять 25 г сливочного масла и растереть с 1/2 столовой ложки мелко порубленного укропа.

2. Яйцо вкрутую (1 штука) (79 ккал).
3. Бутерброд с салом (2 ломтика ржаного хлеба, соленое сало (шпик) [100 г]) (590 ккал).
4. Свежий огурец (1 штука) (8 ккал).
5. Бутерброд с сыром (2 ломтика белого хлеба, сыр голландский [25 г]) (580 ккал).
6. Чай черный с сахаром (60 г) и лимоном (горячий или холодный, в термосе) (500 мл) (325 ккал).
7. Апельсин (1 штука) или яблоко (1 штука) (41—52 ккал).
8. Шоколадка (100 г) или 3 шоколадные конфеты (552 ккал).

### Вариант 2

1. Бутерброд с красной зернистой икрой (2 ломтика белого хлеба, масло сливочное (25 г), икра зернистая [20 г]) (320 ккал).
2. Яйцо вкрутую (1 штука) (79 ккал).
3. Бутерброд с сухой сырокопченой колбасой (2 ломтика ржаного хлеба, сливочное масло (10 г), 50 г сухой сырокопченой колбасы) (530 ккал).
4. Свежий помидор (11 ккал).
5. Булочка с маком (420 ккал).
6. Яблоко (49 ккал).
7. 4 мандарина (41 ккал).
8. Настой из шиповника с сахаром (горячий или холодный, в термосе) (500 мл) (420 ккал).
- Для приготовления настоя из шиповника нужно взять 2 столовые ложки плодов шиповника, засыпать их в термос и залить 500 мл кипятка, добавить 1 столовую ложку сахара

9. Зефир (2 штуки) (418 ккал).



### Вариант 3

1. Бутерброд с плавленым сыром и вареным мясом (2 ломтика ржаного хлеба, 100 г отварной говядины или нежирной свинины, 30 г плавленого сыра) (420-480 ккал).
2. Редис (5 штук) (21 ккал).
3. Яйцо вкрутую (79 ккал).
4. Бутерброд с пастой «Океан» (2 ломтика белого хлеба, 50 г пасты «Океан») (490 ккал).
5. Свежий огурец (8 ккал).
6. Картофель вареный или печеный в мундирах (2 штуки) (260 ккал).
7. Печенье (1 пачка) (396 ккал).
8. Кофе черный с сахаром (в термосе) (500 мл) (280 ккал).
- Для приготовления кофе нужно засыпать в термос 7 чайных ложек молотого кофе, 3 1/2 чайной ложки сахара и залить их кипятком.

9. Яблоко (49 ккал).
10. Орехи лесные (очищенные) (100 г) (585 ккал).

### Вариант 4

1. Бутерброд с сырно-грибной пастой (2 ломтика ржаного хлеба, сырно-грибная паста [35 г]) (480 ккал).
- Для приготовления сырно-грибной пасты нужно взять баночку (100 г) плавленого сыра или 1 плавленый сырок, 2 шляпки сушеных белых грибов, 1 яйцо.
  Сушеные грибы отмочить в молоке и варить 30 минут в подсоленной воде Яйцо сварить вкрутую и очистить. Затем пропустить грибы, яйцо и плавленый сырок через мясорубку. Полученной массой намазать оба ломтика хлеба.

2. Свежий помидор (11 ккал).
3. Бутерброд с сухой сырокопченой колбасой и сыром (2 ломтика белого хлеба, 50 г. сухой сырокопченой колбасы, 25 г голландского сыра) (620 ккал).
4. Свежий огурец (8 ккал).
5. Вафли с фруктовой начинкой (100 г) (361 ккал).
6. Груша (45 ккал).
7. Яблоко (49 ккал).
8. Кофе черный с сахаром (в термосе) (500 мл) (280 ккал).
9. Конфеты шоколадные с грильяжной начинкой (100 г) (522 ккал).

### Вариант 5

1. Бутерброд с печеночным паштетом (2 ломтика ржаного хлеба, 25 г сливочного масла, 50 г печеночного паштета) (470 ккал).
- Для приготовления печеночного паштета нужно взять на 100 г говяжьей или свиной печени, 50 г сала, 1/2 луковицы, положить в специальную форму, посолить, добавить лавровый лист и другие специи, залить 1/2 стакана воды и тушить в плотно закрытой посуде 40 минут. Затем остудить

и пропустить через мясорубку. Можно добавить мелко рубленную зелень петрушки и еще 5 минут потушить на сковородке под крышкой. Остудить. Намазывать паштет лучше всего на сливочное масло.

2. Свежий огурец (8 ккал).

3. Бутерброд с корейкой (2 ломтика ржаного хлеба, 100 г корейки) (570 ккал).

4. Редис (4—5 штук) (21 ккал).

5. Бутерброд с плавленым сыром (2 ломтика белого хлеба, 50 г плавленого сыра) (590 ккал).

6. Печенье овсяное (5 штук) (435 ккал).

7. Клюквенный морс с сахаром (горячий или холодный, в термосе) (500 мл) (320 ккал).

- Для приготовления клюквенного морса нужно взять 1 стакан клюквы, 2 столовые ложки сахара и 500 мл воды. Воду налить в кастрюлю и закипятить. В кипящую воду выдавить через сито клюкву, добавить сахар, размешать и влить морс в термос. Если морс берется в холодном виде, его нужно предварительно остудить.

8. Яблоки (2 штуки) (98 ккал).

9. Семечки подсолнуха жареные (100 г) (578 ккал).

## Вариант 6

1.Чизбургер по-домашнему (1 булочка для гамбургеров с кунжутом, 100 г мясного домашнего фарша, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, соль, перец по вкусу, 1 яйцо, 2 ломтика голландского сыра (30 г), 2 листика зеленого салата, 1 столовая ложка подсолнечного масла для обжаривания бургера) (680 ккал).

- Для приготовления чизбургера мясной фарш смешать с мелко рубленными чесноком и луком, добавить яйцо, поперчить, посолить и хорошо перемешать Бургер (маленькую плоскую котлету) обжарить с двух сторон и хорошо прожарить 20 минут на подсолнечном масле. Булочку разрезать на 2 половины (можно не до конца), положить лист салата, ломтик сыра, бургер, еще один ломтик сыра, лист салата, закрыть второй половиной булочки.

2. Помидор (11 ккал).

3. Рыбные консервы (сардины атлантические в масле, лосось в собственном соку) (695 ккал).

4. Хлеб ржаной (2—3 ломтика) (256 ккал).

5. Огурец свежий (8 ккал).

6. Печенье сдобное (1 пачка) (468 ккал).

7. Чай зеленый с сахаром (холодный или горячий, в термосе) (500 мл) (376 ккал).

8. Яблоко (49 ккал).

9. Груша (45 ккал).

## Вариант 7

1. Гамбургер по-домашнему (1 булочка с кунжутом, 100 г мясного фарша, 1/2луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, перец, соль по



вкусу, 2 ломтика свежего помидора, 2 листика зеленого салата) (650 ккал).

- Для приготовления гамбургера мясной фарш смешать с мелко рубленными луком и чесноком, поперчить, посолить по вкусу, добавить яйцо и хорошо перемешать. Сформованный из фарша плоский бургер обжарить в подсолнечном масле и жарить до готовности еще 20 минут.
  Булочку разрезать на 2 половины, положить ломтик помидора, листик салата, бургер, листик салата, ломтик помидора и закрыть второй половиной.

2. Редис (4—5 штук) (21 ккал).

3. Бутерброд с сухой сырокопченой колбасой и сыром (2 ломтика белого хлеба, 50 г сухой сырокопченой колбасы, 25 г голландского сыра) (620 ккал).

4. Свежий огурец (8 ккал).

5. Домашние рогалики с черносмородиновым повидлом (5—6 штук) (535 ккал).

- Для приготовления 100 г печенья понадобятся 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соды, погашенной уксусом или лимонным соком, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки маргарина, 2 столовые ложки черносмородинового повидла.
  Смешать муку, яйцо, соду, погашенную уксусом или лимонным соком, сахар и растопленный маргарин. Тесто вымешать и охладить. Затем раскатать два тонких круглых пласта. Каждый поделить на несколько сегментов, которые смазать повидлом \ закатать в рогалики.
  Рогалики положить на смазанный подсолнечным маслом противень и.выпекать при температуре 220 °С 15—20 минут (до готовности).

6. Компот из сухофруктов с лимоном (холодный или горячий, в термосе) (500 мл) (330 ккал).

- Для приготовления компота из сухофруктов взять 1/2стакана сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, изюм) и залить их 500 мл кипящей воды, добавить 1 столовую ложку сахара, дать настояться 1—2 часа. А затем подогреть, если нужно иметь горячий напиток, или охладить, налить в термос, всыпав 1—2 столовые ложки заваренных сухофруктов и положив 1 ломтик лимона.

7. Яблоки (2 штуки) (98 ккал).

8. Бананы сушеные (380 ккал).

## Вариант 8

1. Булочка с индейкой (1 булочка для гамбургера с кунжутом, 100 г филе индейки, соль, специи по вкусу, 2 листика зеленого салата, 3 ломтика (40 г) голландского сыра) (598 ккал).

- Для приготовления булочки с индейкой 100 г индейки отварить или запечь с солью и специями, порезать на ломтики. Булочку нужно разрезать на две половины, положить листик салата, ломтик сыра, 1—2 ломтика индейки, еще 1 ломтик сыра, 1—2 ломтика индейки, сыр и листик салата. Сверху накрыть второй половиной булочки.

2. Свежий помидор (11 ккал).
3. Бутерброд с копченым окороком (2 ломтика ржаного хлеба, 2 ломтика (60—80 г) копченого окорока) (540 ккал).
4. Редис (4—5 штук) (21 ккал).
5. Рыбные консервы (сардина атлантическая в томатном соусе) (645 ккал).
6. Хлеб ржаной (2—3 ломтика) (256 ккал).
7. Огурец свежий (8 ккал).
8. Мармелад (100 г) (308 ккал)
9. Чай черный с медом (2 столовые ложки) и лимоном (горячий или холодный, в термосе) (500 мл) (334 ккал).
10. Апельсин (41 ккал).
11. Яблоко (49 ккал).

### Вариант 9

**1.** Пирожки с куриным мясом (2 штуки) (680 ккал).

• Для приготовления теста взять 1 1/2 стакана муки, 100 г сливочного маргарина, 1 чайную ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли.

Для приготовления начинки понадобится 100 г куриного филе, 1/2 луковицы, 1 столовая ложка мелко рубленной зелени укропа, соль, перец по вкусу, 1 столовая ложка сливочного масла; 1 желток для смазывания краев.

Маргарин мелко порубить ножом, смешать с мукой, перетереть руками. Затем влить в тесто холодную воду с сахаром и солью и еще раз вымесить тесто. Положить в накрытую форму и поставить на 4 часа в холодильник.

Тем временем отварить в подсоленной воде куриное филе (30—40 минут), охладить и пропустить через мясорубку. На сковородке обжарить в сливочном масле мелко рубленный лук, затем куриный фарш, добавить 1 столовую ложку бульона, в котором варилось куриное мясо, мелко рубленный укроп, остудить.

Тесто вынуть из холодильника и раскатать тонким слоем, сложить его пополам, еще раз раскатать и еще раз сложить пополам. Эту операцию повторить несколько раз. Затем раскатанный пласт нужно разрезать на небольшие квадраты, на которые положить охлажденную начинку. Сложить квадратики по диагонали, чтобы получились треугольные пирожки, смазать края яичным желтком и скрепить по краю вилкой.

Выпекать в духовке при температуре 220 °С 20 минут (до готовности)

2. Помидор свежий (11 ккал).
3. Бутерброд с плавленым сыром и сухой сырокопченой колбасой (2 ломтика ржаного хлеба, 50 г плавленого сыра, 60 г сухой сырокопченой колбасы) (568 ккал).
4. Яйцо вкрутую (79 ккал).
5. Редис (4—5 штук) (21 ккал).
6. Булочка с повидлом (420 ккал).
7. Апельсин (41 ккал).
8. Кофе черный с сахаром (в термосе) (500 мл) (280 ккал).
9. Конфеты шоколадные (100 г) (578 ккал).



### Вариант 10

**1.** Пицца американская с сыром (2 кусочка, 150—200 г) (630 ккал).

• Для приготовления пиццы нужно взять 1 стакан муки, 50 г маргарина, 1/2 пачки творога, 1 яйцо, соль на кончике ножа (для теста), 1 столовую ложку кетчупа, 1/2 стакана мелко рубленного отварного мяса, 1 помидор, 1 небольшой сладкий перец, 1 столовую ложку мелко рубленного лука, 1 стакан тертого сыра

Смешать муку, растопленный маргарин, творог, яйцо, соль. Хорошо вымешанное тесто положить в холодильник на 1/2 часа. Затем раскатать его, положить в смазанную подсолнечным маслом форму.

Тесто нужно смазать кетчупом, выложить на него ломтики помидора, равномерно посыпать мелко порезанным сладким перцем, рубленым вареным мясом, луком и тертым сыром,

Выпекать в духовке при температуре 220 °С 20 минут (до готовности.

2. Апельсин (41 ккал).
3. Рыбные консервы (горбуша в томатном соусе) (420 ккал).
4. Хлеб ржаной (256 ккал).
5. Свежий огурец (8 ккал).
6. Печенье (1 пачка) (525 ккал).
7. Сливы (5—6 штук) (56 ккал).
8. Квас хлебный (холодный, в термосе) (500 мл) (430 ккал).

• Для приготовления 2 1/2 л хлебного кваса нужно взять 1/2 ржаного хлеба, 21/2л воды, 6 г дрожжей, 50 г сахара, 5 г мяты, 20 г изюма.

Подсушить в духовом шкафу ломтики черного хлеба (следить, чтобы не подгорел). Затем сухари положить в эмалированную кастрюлю и залить кипятком, накрыть крышкой. Через 4 часа процедить, добавить дрожжи, сахар, мяту, оставить бродить 6 часов.

Когда квас начнет пениться, его нужно еще раз процедить, разлить в бутылки. В каждую бутылку положить несколько изюминок. Бутылки закупорить и положить в холодное место.

Квас готов через 3 дня.

9. Орехи кешью (100 г) (585 ккал).

### Вариант 11

1. Бутерброд с яичным маслом и сыром (2 ломтика ржаного хлеба, 50—60 г сливочного масла, 2 сваренных вкрутую желтка, 1 столовая ложка мелко рубленных укропа и петрушки, 40 г голландского сыра) (497 ккал).

• Для приготовления яичного масла нужно взять 2 сваренных вкрутую куриных яйца, вынуть желтки и растереть их с 50—60 г сливочного масла и столовой ложкой рубленых укропа и петрушки. Полученной массой намазать оба ломтика хлеба, а между ними положить сыр.

2. Редис (4—5 штук) (21 ккал).
3. Бутерброд с салом (пшиком) (2 ломтика ржаного хлеба, 100 г сала) (590 ккал).
4. Помидор свежий (11 ккал).

5. Консервы рыбные (сардины в масле) (635 ккал).
6. Хлеб ржаной (2—3 ломтика) (256 ккал).
7. Огурец свежий (8 ккал).
8. Кофе черный с сахаром (в термосе, 500 мл) (280 ккал),
9. Печенье с кокосовой стружкой (100 г) ( 446 ккал).
10. Бананы (2 штуки) (85 ккал).
11. Орехи миндальные (100 г) (585 ккал).

### Вариант 12

1. Шмерребред (бутерброд по-скандинавски) (1 ломтик ржаного хлеба, 1 ломтик белого хлеба, 50 г масляной пасты (с хреном), 60 г отварного мяса (телятина или курятина), 2 ломтика вареной свеклы, желток сваренного вкрутую яйца) (585 ккал).

• Для приготовления масляной пасты к 50 г масла добавить 1 чайную ложку хрена и размешать. Затем этой пастой намазать ломтики белого и ржаного хлеба, посыпать измельченным желтком, положить наверх ломтики отварного мяса, свеклы.

2. Персики (2 штуки) (95 ккал).
3. Конвертики с сыром (2 штуки) (730 ккал).

• Для приготовления теста нужно взять 1 1/2 стакана муки, 100 г сливочного маргарина, 1 чайную ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки необходимы 100 г голландского сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 столовая ложка мелко рубленного укропа

Сыр и очищенное яйцо натереть на терке и смешать с укропом.

Маргарин мелко порубить ножом, смешать с мукой, перетереть руками. Затем влить в тесто холодную воду с сахаром и солью и еще раз вымесить тесто. Положить в накрытую форму и на 4 часа поставить в холодильник.

Вынуть тесто из холодильника, раскатать тонким слоем, сложить его пополам, еще раз раскатать и еще раз сложить пополам. Эту операцию повторить несколько раз. Затем раскатанный пласт нужно разрезать на небольшие квадраты.

Начинку положить в середину квадратов, которые складывают по диагонали, чтобы получились треугольные пирожки, смазать края яичным желтком и скрепить по краю вилкой.

4. Помидор свежий (11 ккал).
5. Абрикосы (4—5 штук) (82 ккал).
6. Орехи арахисовые (100 г) (585 ккал).
7. Вафли с фруктовой начинкой (1 пачка) (361 ккал).
8. Кофе черный с сахаром (в термосе) (500 мл) (280 ккал).
9. Яблоко (49 ккал).

### Вариант 13

1. Голландский сандвич (2 ломтика белого хлеба, сливочное масло (20 г), мясо вареное (телятина, говядина, нежирная свинина или курятина) (100 г), ананас (100 г), сыр голландский (100 г), томат-паста (10 г), 2 веточки петрушки) (530 ккал).



• Для приготовления голландского сандвича ломтики белого хлеба обжарить, намазать маслом, положить по кусочку вареного мяса, по ломтику ананаса и сыра, запекать в духовке или микроволновке, пока сыр не расплавится. На каждый из бутербродов положить по капле томатной пасты и веточке петрушки. Затем сложить их вместе в сандвич.

2. Апельсин (41 ккал).
3. Бутерброд с корейкой (2 ломтика ржаного хлеба, 100 г корейки, 2 листика зеленого салата) (580 ккал).
4. Яйцо вкрутую (79 ккал).
5. Огурец свежий (8 ккал).
6. Пирожки с яблоками (2—4 штуки) (540 ккал).

• Для приготовления теста нужно взять 1 —1 1/2 стакана муки, 10 г дрожжей, 50 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки сахара, 4 столовые ложки теплого молока, соль на кончике ножа, 1 яйцо.

Дрожжи и сахар залить теплым молоком и оставить на 30 минут. Затем добавить растопленное масло, яйцо, соль и муку, хорошо вымешать и оставить в теплом месте на 1 час

Для начинки 2 яблока очистить и натереть на терке, смешать с 1 столовой ложкой брусники и 1 столовой ложкой сахара

Из теста сделать круглые лепешки. На середину каждой положить начинку. Края пирожков защипать, наколоть и сверху смазать маслом.

Выпекать в духовке при температуре 220 °С 20 минут. Вынув из духовки, накрыть влажным полотенцем.

7. Чай черный с сахаром и лимоном (горячий или холодный, в термосе) (500 мл) (325 ккал).
8. Шоколад молочный (100 г) (569 ккал).

### Вариант 14

1. Блинчики с сосисками (2 штуки) (в каждый блинчик завернуть сваренную сосиску) (565 ккал).

• Для приготовления блинчиков нужно 1 стакан муки, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана кефира, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки сахара, 1 чайная ложка лимонного сока, соль на кончике ножа, 1 куриное яйцо.

Все составляющие хорошо размешать в специальной посуде. Выпекать на подсолнечном масле

2. Огурец свежий (8 ккал).
3. Консервы рыбные (шпроты в масле) (670 ккал).
4. Хлеб ржаной (2—3 ломтика) (256 ккал).
5. Помидор свежий (11 ккал).
6. Яблоки в «косыночках» (2 штуки) (360 ккал).

• Для теста нужно взять 1 стакан муки, 1/2 стакана сметаны, соль на кончике ножа, 1 яйцо. Все размешать и оставить в холодильнике на 30 минут.

Из яблок вынуть сердцевину и засыпать вместо нее сахар.

Тесто раскатать, разрезать на квадраты. На каждый положить яблоко с сахаром. Закутать яблоки в тесто, края которого вверху соединить.

Выложить яблоки в «косыночках» на смазанный подсолнечным маслом противень и запекать в духовке при температуре 220 °С 20—25 минут.

7. Орехи кешью (100 г) (585 ккал).

8. Чай каркадэ с сахаром (холодный или горячий, в термосе (500 мл) (380 ккал).

### Вариант 15

1. Бутерброд по-итальянски (1 булочка, томатная паста (20 г), плавленый сыр (30 г), сыр твердый (20 г), соль, пряности по вкусу) (430 ккал).

- Для приготовления бутерброда по-итальянски булочку разрезать на две части, намазать каждую томатной пастой, положить ломтики плавленого сыра. Сверху булочку посыпать смесью эстрагона и твердого сыра. Запекать в микроволновке 1 минуту, в духовке — 5—6 минут.

2. Огурец свежий (8 ккал).
3. Консервы (шпротный паштет) (100 г) (370 ккал).
4. Хлеб белый (2—3 ломтика) (345 ккал).
5. Помидор (11 ккал).
6. Яйцо вкрутую (79 ккал).
7. Кексы с изюмом (456 ккал).

- Для приготовления кексов нужно растопить 100 г сливочного масла. Смешать его с 1/2 стакана сахара и 2 куриными яйцами. Добавить 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки лимонного сока и 1/2 стакана муки. Перемешать. Добавить еще 1/2 стакана муки. Разложить в смазанные подсолнечным маслом формочки и выпекать при температуре 220 °С 30 минут.

8. Апельсин (41 ккал).
9. Яблоко (49 ккал).
10. Орехи арахисовые (100 г) (585 ккал).
11. Чай черный с сахаром и лимоном (горячий или холодный, в термосе) (500 мл) (325 ккал).

## ВАРИАНТЫ НА 24 ЧАСА С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АВТОМОБИЛЬНОГО ИЛИ ДРУГОГО ТРАНСПОРТА

Транспорт дает возможность взять в дорогу больше продуктов, причем продуктов более значительных по весу. При необходимости в теплое время года можно использовать не только термос, но и сумку-холодильник. Не обязательно делать бутерброды. Можно просто взять с собой в дорогу буханку хлеба и колбасу или сало. Мясные продукты желательно употреблять со свежими овощами, которых, если есть транспорт, тоже можно взять в дорогу побольше.



### Вариант 1

1. Телятина запеченная (1 кг) (935 ккал).

- Для приготовления запеченной телятины взять 1—$1^1/_2$ кг телячьего окорока или лопатки, 1 морковь, 100—150 г сала, 3—4 зубчика чеснока, 1—2 столовые ложки сметаны, соль. Телятину вымыть и нашпиговать морковью и салом, порезанными полосками, добавляя кусочки чеснока и соль. Посолить, смазать сметаной и, выложив на смазанную подсолнечным маслом сковороду, запекать 60 минут в духовке при температуре 220 °С. Вынуть из духовки, проткнуть острой вилкой. Если выделяется прозрачный сок — мясо готово. Можно запекать мясо и в специальной фольге.

  В дорогу телятину удобнее всего брать, завернув в фольгу.

2. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
3. Редис (5 штук) (21 ккал).
4. Помидоры свежие (2 штуки) (22 ккал).
5. Огурцы свежие (2—3 штуки) (16—24 ккал).
6. Рыбные консервы (сайра в томатном соусе) (695 ккал).
7. Бутерброд с сыром (2 ломтика белого хлеба, сыр голландский [25 г]) (580 ккал).
8. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
9. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).
10. Яблоки (2 штуки) (104 ккал).
11. Кипяток 1—1 1/2 л. К нему — 2 пакетика растворимого кофе, 1—2 пакетика чая, бульонный кубик (15 ккал), 2—3 пакетика сахара.

### Вариант 2

1. Куриные окорочка запеченные (2 штуки) (760 ккал).

- Для того чтобы приготовить в дорогу куриные окорочка, нужно взять 2 куриных окорочка, 3 зубчика чеснока, 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 столовую ложку сметаны, соль по вкусу. Окорочка обмазать мелко порубленным чесноком с солью и сметаной, выложить на смазанную подсолнечным маслом сковороду. Выпекать в духовке при температуре 220 °С 60 минут. Отправляясь в дорогу, завернуть в фольгу.

2. Бутерброд с плавленым сыром (2 ломтика белого хлеба, 50 г плавленого сыра) (468 ккал).
3. Рыбные консервы (шпроты в масле) (594 ккал).
4. Ржаной хлеб ( 1/2 буханки) (1200 ккал).
5. Помидоры свежие (3 штуки) (33 ккал).
6. Огурцы свежие (2 штуки) (16 ккал).
7. Груши (2 штуки) (90 ккал).
8. Яблоки (2 штуки) (90 ккал).
9. Квас хлебный (холодный, в термосе) (рецепт см. выше) (1—1 1/2 л) (860 ккал).
10. Шоколад молочный (100 г) (569 ккал).

**Вариант 3**

1. Мясные консервы (говядина тушеная) (1 банка) (782 ккал).
2. Хлеб ржаной ( 1/2 буханки) (1200 ккал).
3. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
4. Сало соленое (200—300 г) (1000—1500 ккал).
5. Помидоры (3 штуки) (33 ккал).
6. Огурцы (3 штуки) (24 ккал).
7. Листья салата (3—4 штуки) (21 ккал).
8. Лук зеленый (100 г) (7 ккал).
9. Чай черный с лимоном и сахаром (1—1 1/2 л) (830 ккал).
10. Вафли с фруктовой начинкой (1 пачка) (361 ккал).

**Вариант 4**

1. Колбаса сухая сырокопченая (300 г) (935 ккал).
2. Бутерброды с плавленым сыром (2 штуки) (4 ломтика белого хлеба, 50 г плавленого сыра) (1030 ккал).
3. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
4. Рыбные консервы (сардины атлантические в масле) (249 ккал).
5. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
6. Огурцы свежие (3 штуки) (24 ккал).
7. Помидоры свежие (3 штуки) (33 ккал).
8. Персики (2 штуки) (92 ккал).
9. Яблоки (2 штуки) (98 ккал).
10. Кофе черный с сахаром (1 л) (560 ккал).

**Вариант 5**

1. Корейка (300 г) (1230 ккал).
2. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
3. Рыбные консервы (горбуша в томатном соусе) (131 ккал).
4. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
5. Редис (5—6 штук) (21 ккал).
6. Лук зеленый (100 г) (31 ккал).
7. Огурцы свежие (3 штуки) (24 ккал).
8. Яблоки (4 штуки) (196 ккал).
9. Шоколадные конфеты с грильяжной начинкой (100 г) (523 ккал).
10. Чай зеленый с сахаром (горячий или холодный, в термосе) (1—1 1/2 л) (987 ккал).

## ВАРИАНТЫ НА 48 ЧАСОВ

В теплое и тем более жаркое время года на протяжении двух суток можно употреблять законсервированные или высушенные продукты. Просоленные продукты при жаркой погоде увеличивают чувство жажды. А это нежелательно. Взятые в дорогу мясные продукты и яйца (даже, если они сварены вкрутую) желательно



употребить в первые сутки, соленое сало в крайнем случае в начале вторых суток. Необходимо позаботиться о том, чтобы было достаточно питьевой воды, так как другие напитки (чай, кофе, морсы) могут быть использованы только в первые сутки. При отсутствии транспорта продукты для данного комплекса отбираются по желанию с учетом необходимых для восстановления сил калорий.

**Вариант 1**

1. Свинина, запеченная в фольге (1 кг) (1320 ккал).

• Для запекания нужно взять нежирный кусок окорока или лопатки (около 1500 г), 3—4 зубчика чеснока, соль, морковь (1 штука), 100 г соленого сала. Чеснок почистить и каждый зубчик разрезать на половинки или четвертинки. Морковь и сало порезать на полоски. Сало охладить. Нашпиговать мясо чесноком, салом и морковью, посолить, обмазать сметаной и, при желании, специями, завернуть в фольгу и выпекать 1—1/2 часа в духовке на противне или на сковороде при температуре 220 °С.

2. Хлеб ржаной (1 или 1/2 буханки) (2400—1200 ккал).
3. Хлеб белый (1/2 буханки) (1560 ккал).
4. Сыр плавленый в коробочке «Янтарь» (630 ккал).
5. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
6. Колбаса сухая сырокопченая (300 г) (935 ккал).
7. Рыбные консервы (сардины атлантические в масле) (249 ккал).
8. Мясные консервы (говядина тушеная) (782 ккал).
9. Помидоры свежие (5 штук) (55 ккал).
10. Огурцы свежие (5 штук) (40 ккал).
И. Лук зеленый (100 г) (31 ккал).
12. Яблоки (4 штуки) (166 ккал).
13. Груши (2 штуки) (82 ккал).
14. Мандарины (4 штуки) (82 ккал).
15. Печенье (1 пачка) (435 ккал).
16. Вафли с фруктовой начинкой (1 пачка) (361 ккал).
17. Семечки подсолнечника жареные (200 г) (1114 ккал).
18. Кофе черный с сахаром (в первом термосе) (500 мл) (280 ккал).
19. Чай зеленый с сахаром (горячий или холодный, во втором термосе) (500 мл) (376 ккал).

**Вариант 2**

1. Куриное (индюшачье) филе (500 г) (640 ккал).

• Для того чтобы запечь куриное или индюшачье филе, кусочки мяса нужно посолить, добавить специи по вкусу, выложить на смазанную подсолнечным маслом сковородку, накрыть сковородку фольгой и выпекать филе 40—50 минут.

2. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
3. Хлеб белый (1 буханка) (3250 ккал).
4. Сыр голландский (200 г) (740 ккал).
5. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).

6. Корейка (300 г) (1290 ккал).
7. Рыбные консервы (шпроты в масле) (235 ккал).
8. Редис (5 штук) (21 ккал).
9. Огурцы свежие (4 штуки) (32 ккал).
10. Помидоры свежие (3 штуки) (33 ккал).
11. Салат зеленый (100 г) (19 ккал).
12 Печенье (2 пачки) (870 ккал).
13. Яблоки (3 штуки) (123 ккал).
14. Абрикосы (5 штук) (155 ккал).
15. Орехи кешью (200 г) (1670 ккал).
16. Чай черный с сахаром и лимоном (1 л) (830 ккал).

**Вариант 3**

1. Бутерброды со свиными отбивными (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба и по 1—2 отбивные) (895 ккал).

- Для того чтобы приготовить свиные отбивные, нужно взять 2—4 ломтика спиной вырезки, посолить, поперчить по вкусу, можно добавить мелко рубленный чеснок, обмакнуть каждую отбивную сначала в хорошо размешанную яичную смесь из белка и желтка, а затем в муку. Жарить на сковороде в хорошо разогретом подсолнечном масле.

2. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
3. Хлеб белый (1/2 буханки) (1579 ккал).
4. Сыр голландский (200 г) (740 ккал).
5. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
6. Помидоры свежие (3 штуки) (33 ккал).
7. Картофель вареный в мундирах (3 штуки) (264 ккал).
8. Огурцы свежие (3 штуки) (24 ккал).
9. Рыбные консервы (шпротный паштет) (100 г) (370 ккал).
10. Мясные консервы (говядина тушеная) (782 ккал).
11. Яблоки (4 штуки) (147 ккал).
12. Бананы (2 штуки) (92 ккал).
13. Кофе черный с сахаром (1 л) (560 ккал).
14. Пряники (200 г) (780 ккал).
15. Мармелад (100 г) (308 ккал).
16. Орехи арахисовые (200 г) (1670 ккал).

**Вариант 4**

1. Бутерброды с котлетами (по 2 ломтика ржаного хлеба и по 1 котлете) (935 ккал).

- Для приготовления котлет нужно взять по 250 г говядины и свинины, пропустить мясо, а затем 1 луковицу через мясорубку. У 1/3 черствого батона срезать корку, мякиш замочить в молоке на 5 минут, а затем отжать и тоже пропустить через мясорубку. Котлетную массу посолить, поперчить, добавить 1 зубчик мелко рубленного чеснока, яичный желток (без белка), хорошо вымешать. Смочить руки водой, сформовать котлеты, обвалять их в муке и жарить на сковороде в разогретом растительном масле 20 минут.



2. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
3. Рыбные консервы (лосось в собственном соку) (325 ккал).
4. Мясные консервы (печеночный паштет) (314 ккал).
5. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
6. Хлеб белый (1/2 буханки) (1579 ккал).
7. Картофель вареный в мундирах (3 штуки) (264 ккал).
8. Помидоры свежие (4 штуки) (44 ккал).
9. Огурцы свежие (3 штуки) (24 ккал).
10. Редис (5 штук) (21 ккал).
11. Яблоки (4 штуки) (196 ккал).
12. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).
13. Зефир (200 г) (640 ккал).
14. Пирожки с повидлом (4 штуки) (1670 ккал).

- Для приготовления пирожков нужно взять 250 г сметаны 15 %-ной жирности, 250 мл сливок, 250 мл молока (3,5 %). Сметану, сливки и молоко смешать и слегка подогреть. Добавить 2 столовые ложки сахара, 1 желток, соль на кончике ножа, 2 столовые ложки растительного масла, перемешать. Затем небольшими порциями всыпать муку, в которую предварительно нужно добавить 1 1/2 пакетика сухих дрожжей. Вымешать тесто около 15 минут, выложить в кастрюлю и, накрыв чистым полотенцем, дать ему подняться вдвое. Обмять и еще раз поставить подниматься. Затем сформовать небольшие шарики. Каждый раскатать, а на середину выложить яблочное или сливовое повидло. Края защипать и положить швом вниз на смазанный подсолнечным маслом противень. Дать подняться и сверху смазать сладкой водой или желтком, наколоть вилкой и поставить в духовку. Готовить при температуре 180 °С, пока пирожки не подрумянятся (около 20 минут).

15. Орехи лесные (200 г) (1670 ккал).
16. Чай зеленый с сахаром (1 л) (742 ккал).

**Вариант 5**

1. Чизбургер по-домашнему (1 булка, 1 бургер (котлета) (рецепт приготовления см. выше), 2 ломтика сыра, 2 листика салата) (670 ккал).
2. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
3. Помидоры свежие (4 штуки) (44 ккал).
4. Огурцы свежие (4 штуки) (32 ккал).
5. Мясные консервы (мясной паштет) (685 ккал).
6. Рыбные консервы (сардины атлантические в масле) (249 ккал).
7. Корейка (100 г) (431 ккал).
8. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
9. Сырные палочки (200 г) (970 ккал).

- Для приготовления сырных палочек взять 200 г голландского сыра, натереть его на мелкой терке, добавить 150 г мягкого сливочного масла, 2 желтка, 3/4 рюмки водки, 1 стакан муки. Замесив тесто, дать ему постоять 30 минут, раскатать колбаску в палец толщиной, порезать на палочки

и выпекать на смазанном подсолнечным маслом противне 15 минут при температуре 180 °С

10. Яблоки (4 штуки) (164 ккал).
П. Сливы (5—6 штук) (94 ккал).
12. Семечки подсолнечника жареные (200 г) (1114 ккал).
13. Бананы (2 штуки) (82 ккал).
14. Чай черный с сахаром и лимоном (1 л) (830 ккал).

## РАЗДЕЛ 2. КОГДА НА УЛИЦЕ ХОЛОДНО

Осенью, зимой да и ранней весной набор продуктов формируется исходя из следующих принципов:

- В него могут быть включены более жирные и соленые продукты, ведь именно жирная пища помогает организму сохранять тепло, а умеренно соленое часто быстрее дает чувство насыщения.
- Пища должна быть более калорийной, чем в теплое время. В набор желательно включать цитрусовые, которые являются уникальными поставщиками витаминов, и прежде всего витамина С. который повышает сопротивляемостьорганизма. Они же. цитрусовые, помогают в расщеплении жиров.
- Необходимо помнить, что на морозе нельзя оставаться голодным. Есть нужно не менее трех раз в день.
- Питье в холодное время должно быть теплым, даже горячим.
- Однако нельзя забывать об обязательном запасе обычной питьевой воды.

Что касается алкоголя, и в частности водки, то специалисты утверждают, что она не может защитить от холода. Наоборот, притупляет восприимчивость организма. И человек может не заметить переохлаждения или даже обморожения.

### ВАРИАНТЫ НА 24 ЧАСА БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АВТОТРАНСПОРТОМ

**Вариант 1**

1. Бутерброды с соленым салом (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба, по 4 кусочка сала) (1520 ккал).
2. Бутерброды с плавленым сыром и сухой сырокопченой колбасой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра, по 50 г сырокопченой колбасы) (1225 ккал).
3. Огурцы соленые или маринованные (3 штуки) (27 ккал).
4. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).



5. Печенье (2 пачки) (925 ккал).
6. Кофе черный с сахаром (горячий, в термосе) (1 л) (560 ккал).

Вариант 2

1. Бутерброды со свиными отбивными (рецепт см. выше) (2 штуки) (по 2 ломтика хлеба, по 1 отбивной (1650 ккал).
2. Пирожки с грибами (4—5 штук) (1025 ккал).

• Для приготовления пирожков нужно взять 250 г сметаны 15 %-ной жирности, 250 мл сливок, 250 мл молока (3,5 %). Сметану, сливки и молоко смешать и слегка подогреть. Добавить 2 столовые ложки сахара, 1 желток, соль на кончике ножа, 2 столовые ложки растительного масла, перемешать. Затем небольшими порциями всыпать муку, в которую предварительно нужно добавить 1 1/2 пакетика сухих дрожжей. Вымешать тесто 15 минут, выложить в кастрюлю и, накрыв чистым полотенцем, дать ему подняться вдвое. Обмять и еще раз поставить подниматься. Затем сформовать небольшие шарики. Каждый раскатать, а на середину выложить начинку.

Для приготовления грибной начинки 5—б сушеных белых грибов положить в молоко и оставить на 1 час, затем варить их в подсоленной воде 30 минут. Пропустить через мясорубку, добавить мелко рубленный и обжаренный в сливочном масле лук (1/2 луковицы) и мелко рубленное сваренное вкрутую куриное яйцо.

Выложить грибную начинку на тесто, края защипать и положить швом вниз на смазанный подсолнечным маслом противень. Дать подняться и сверху смазать сладкой водой или желтком, наколоть вилкой. Поставить в духовку. Готовить при температуре 180 °С, пока пирожки не подрумянятся (около 20 минут).

3. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
4. Булочки с повидлом (2 штуки) (1480 ккал).
5. Чай зеленый с медом (горячий, в термосе) (1 л) (748 ккал).
6. Шоколад (100 г) (690 ккал).
7. Мандарины (5 штук) (925 ккал).

Вариант 3

1. Пицца с колбасой и сыром (300 г) (1268 ккал).

Для приготовления пиццы нужно взять 1 стакан муки, 100 г творога, 3 столовые ложки молока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 1/2 чайной ложки сахара, соль на кончике ножа.

Дрожжи залить теплым молоком, добавить сахар и оставить на 30 минут. Добавить муку, творог, растительное масло, яйцо, соль и замесить тесто. Скатать его в шар и дать настояться 15 минут. Затем раскатать, выложить в смазанную подсолнечным маслом форму, смазать смесью из кетчупа и майонеза, посыпать мелко порезанной колбасой или мясом, луком, нарезанным колечками, мелко порезанным сладким перцем и натертым на терке голландским сыром. Поставить в духовку и выпекать при температуре 220 °С 20 минут.

2. Бутерброды с корейкой (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба, по 4 кусочка корейки) (1580 ккал).

3. Огурцы маринованные (3 штуки) (27 ккал).

4. Вафли с фруктовой начинкой (2 пачки) (725 ккал).

5. Настой из шиповника с сахаром и лимоном (горячий, в термосе) (1 л) (935 ккал).

- Для приготовления настоя из шиповника взять 5 столовых ложек плодов шиповника, 3 столовые ложки меда, 2 чайные ложки лимонного сока, 4 стакана воды.

  Сушеные плоды шиповника измельчить в блендере, залить кипятком и варить 10 минут в эмалированной посуде под крышкой. Дать настояться 10 минут, процедить. Еще раз довести до кипения. В термос засыпать 1 столовую ложку плодов шиповника, залить кипящий процеженный отвар, добавить сахар и лимон.

6. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).

7. Бананы (2 штуки) (98 ккал).

### Вариант 4

1. Бутерброды с соленой горбушей (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г сливочного масла, по 100 г соленой горбуши, по 4 ломтика лимона) (1046 ккал).

2. Бутерброды с котлетами (рецепт см. выше) (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба и по 1 разрезанной на половины котлете) (975 ккал).

3. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).

4. Бутерброд с салом (2 ломтика ржаного хлеба и 2 кусочка сала) (890 ккал).

5. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).

6. Мандарины (5 штук) (925 ккал).

7. Крендели с корицей (200 г) (1790 ккал).

- Для приготовления кренделей с корицей взять 1 стакан муки, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки густой сметаны, соль и сода на кончике ножа, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 1/4 стакана сахара, 1 яйцо. Масло мелко порезать и, сложив в мисочку, оставить на некоторое время при комнатной температуре. Тем временем яйцо растереть с сахаром, положить сметану, соль, масло и погашенную лимонным соком соду. Добавить муку и замесить тесто.

  Разделить его на небольшие кусочки. Из каждого скатать колбаску, правый ее конец загнуть колечком, закрепить на середине полосы. То же проделать с другим концом. Крендельки по очереди опустить в блюдечко с сахаром и корицей и выложить чистой стороной вниз на смазанный подсолнечным маслом противень. Печь 15—20 минут в духовке при температуре 220 °C

8. Клюквенный морс с сахаром (горячий, в термосе (рецепт см. выше)) (1 л) (798 ккал).



### Вариант 5

1. Чизбургеры по-домашнему (рецепт см. выше) (2 штуки) (1340 ккал).

2. Огурцы соленые или маринованные (4 штуки) (36 ккал).

3. Бутерброды с яичным маслом и сухой сырокопченой колбасой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г сливочного масла, перемешанного с желтками 2 сваренных вкрутую яиц, по 50 г сухой сырокопченой колбасы) (1290 ккал).

4. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).

5. Яблоки (2 штуки) (98 ккал).

6. Конвертики с сыром (3—4 штуки) (1980 ккал).

7. Шоколад (658 ккал).

8. Кофе черный с молоком и сахаром (горячий, в термосе) (1 л) (785 ккал).

### Вариант 6

1. Бутерброды с запеченной телятиной (рецепт см. выше) и плавленым сыром (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра, по 2 ломтика запеченной телятины) (1670 ккал).

2. Бутерброды с салом (3 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба и по 2 ломтика сала) (2320 ккал).

3. Помидоры соленые (4 штуки) (48 ккал).

4. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).

5. Сухофрукты (чернослив) (100 г) (285 ккал).

6. Печенье с орехами (200 г) (1245 ккал).

- Для приготовления печенья нужно взять 50 г сметаны 15 %-ной, 50 г маргарина, 50 г масла, 2 желтка и 1 стакан муки.

  Маргарин и масло порезать на маленькие кусочки, и оставить на некоторое время при комнатной температуре, через 30 минут добавить сметану, желтки и муку. Тесто разделить на шарики и поставить в холодильник на 1 час.

  Для начинки нужно взять 2 белка, взбить их в пену с 10 ложками сахара, добавить 1/2 стакана мелко нарезанных ядер грецких орехов.

  Шарики раскатать в круглые лепешки, положить в центр начинку и сложить вдвое. Выложить на смазанный подсолнечным маслом противень и выпекать при температуре 220 °C до готовности.

7. Чай черный с лимоном и медом (горячий, в термосе) (1 л) (845 ккал).

### Вариант 7

1. Куриные окорочка запеченные (рецепт см. выше) (2 штуки) (998 ккал).

2. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).

3. Бутерброды с красной икрой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г масла, по 50 г икры) (790 ккал).

4. Бутерброд с корейкой (2 ломтика ржаного хлеба и 100 г корейки) (685 ккал).

5. Яйцо вкрутую (79 ккал).

6. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).

7. Кофе черный с сахаром (горячий, в термосе) (1 л) (560 ккал).

8. Печенье из сыра (200 г) (1230 ккал).

• Для приготовления печенья из сыра нужно взять 1/2 стакана муки, 100 г натертого на терке голландского сыра, 90 г сливочного масла, 40 г сметаны 15 %-ной, соль по вкусу.

Смешав все продукты, приготовить тесто и оставить при комнатной температуре на 1 час. Сделать печенье, смазать его яйцом и испечь.

9. Шоколад (658 ккал).

10. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).

### Вариант 8

1. Бутерброды с печеночным паштетом (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба, по 50 г сливочного масла и по 50 г печеночного паштета) (1234 ккал).

2. Пицца с рыбой (400 г) (1035 ккал).

• Для приготовления пиццы нужно взять 8 столовых ложек муки, 1 яйцо, 2 чайные ложки майонеза, 1 столовую ложку сметаны, 1 стакан кефира, 1 чайную ложку соды, погашенной уксусом, по 1/2 чайной ложки соли и сахара.

Яйцо взбить вместе с майонезом, сметаной, солью и сахаром. Добавив гашенную уксусом соду и кефир, еще раз перемешать. Постепенно, по столовой ложке, подсыпая муку, хорошо вымешать. Скатать тесто в шар, накрыть миской и оставить на 15 минут при комнатной температуре. Еще раз обмять и раскатать на 1 или несколько пластов, наколоть вилкой и выложить в смазанную подсолнечным маслом форму.

Намазать тесто тонким слоем томатного соуса, предварительно выбрав кости, выложить порезанную кубиками отварную морскую рыбу (скумбрию, треску или любую другую), кольца лука (1 луковица), посыпать натертым на терке сыром и выпекать при температуре 180 °С в духовке 20 минут.

3. Огурцы соленые (3 штуки) (24 ккал).

4. Сало (200 г) (920 ккал).

5. Хлеб ржаной (1/4 буханки) (610 ккал).

6. Зефир в шоколаде (200 г) (1230 ккал).

7. Печенье (1 пачка) (625 ккал).

8. Компот из сухофруктов с медом (горячий, в термосе) (1 л) (885 ккал).

### Вариант 9

1. Бутерброды с окороком и хреном (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 2 ломтика окорока, по 20 г хрена, по 2 ломтика сваренного вкрутую яйца) (1065 ккал).



2 Лаваш с плавленым сыром и красной рыбой (300 г) (920 ккал).

• Для приготовления этого блюда нужно взять тонкий лаваш, намазать его плавленым сыром, на который уложить ломтики соленой форели или другой красной рыбы. Скатать рулетом, который можно употреблять, отрезая кусочки, или целиком.

3. Бутерброды с куриным паштетом (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба, по 50 г сливочного масла, по 50 г куриного паштета) (1020 ккал).

4. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).

5. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).

6. Вафли с фруктовой начинкой (1 пачка) (361 ккал).

7. Чай черный с медом и лимоном (горячий, в термосе) (1 л) (845 ккал).

8. Мандарины (5 штук) (925 ккал).

### Вариант 10

1. Бутерброды с ветчиной и плавленым сыром (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра, по 50 г (по 4 ломтика) ветчины) (1035 ккал).

2. Бутерброды по-испански (2 штуки) (1220 ккал).

• Для приготовления бутербродов по-испански взять 100 г отварного куриного мяса, мелко нарезать его и смешать с майонезом. Полученной смесью смазать каждый ломтик хлеба, наверх уложить порезанные кружочками маслины.

3. Сало (200 г) (920 ккал).

4. Хлеб ржаной (1/4 буханки) (610 ккал).

5. Огурцы соленые (3 штуки) (24 ккал).

6. Лук репчатый (1 головка) (45 ккал).

7. Водка (200 мл).

8. Кофе черный с сахаром (горячий, в термосе) (1 л) (560 ккал).

9. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).

10. Шоколад с орехами и изюмом (100 г) (825 ккал).

### Вариант 11

1. Булочки с индейкой (2 штуки) (1034 ккал).

• Для приготовления этого блюда нужно взять 2 булочки средней величины, 200 г филе индейки, 1 яйцо сырое, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль, перец по вкусу, 4 ломтика голландского сыра, 4 листика зеленого салата, 4 ломтика соленого помидора, 4 ломтика сваренного вкрутую яйца.

Филе индейки (4 небольших или 2 больших ломтика) отбить, посолить, поперчить, опустить во взбитое яйцо и в панировочные сухари, а затем жарить на подсолнечном масле до готовности.

Булочки разрезать на половинки (можно не до конца), положить на каждую по листику салата, ломтику яйца, ломтику сыра, ломтику индейки, ломтику соленого помидора. Закрыть булочки и поставить

в микроволновку на 10—15 секунд (пока сыр не расплавится). Завернуть каждую булочку в пергаментную бумагу.

2. Бутерброды с селедочным маслом (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба, по 50 г селедочного масла и по 50 г тертой редьки со сметаной) (920 ккал).

• Для приготовления селедочного масла взять 30 г филе сельди и 100 г сливочного масла, немного горчицы. Филе сельди протереть через сито и смешать со сливочным маслом, добавить немного горчицы.

Редьку натереть на мелкой терке и смешать со сметаной.

Ломтики хлеба смазать селедочным маслом, а затем тертой редькой со сметаной.

3. Корейка (200 г) (860 ккал).
4. Хлеб ржаной (1/4 буханки) (610 ккал).
5. Огурцы соленые (2 штуки) (18 ккал).
6. Мандарины (5 штук) (925 ккал).
7. Пряники (200 г) (780 ккал).
8. Чай зеленый с медом (горячий, в термосе) (1 л) (748 ккал).

### Вариант 12

1. Бутерброды с плавленым сыром и красной рыбой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра и по 50 г красной рыбы) (980 ккал).
2. Мясные консервы (свинина тушеная) (1 банка) (970 ккал).
3. Хлеб ржаной (1/4 буханки) (1200 ккал).
4. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
5. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
6. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).
7. Кофе черный с сахаром и лимоном (горячий, в термосе) (1 л) (568 ккал).
8. Коньяк (200 мл).
9. Шоколад с изюмом (100 г) (756 ккал).
10. Печенье (1 пачка) (340 ккал).

### Вариант 13

1. Блины с котлетами (2—3 штуки) (рецепты см. выше) (956—1034 кал).
2. Сало (300 г) (1265 ккал).
3. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
4. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
5. Рыбные консервы (сардины атлантические в масле) (480 ккал).
6. Картофель вареный в мундирах (3 штуки) (230 ккал).
7. Яблоки (2 штуки) (98 ккал).
8. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).
9. Песочное пирожное с фруктовой начинкой (439 ккал).
10. Клюквенный морс (горячий, в термосе) (1 л) (798 ккал).



### Вариант 14

1. Пицца со шпиком и зеленью (400 г) (1450 ккал).

• Для приготовления пиццы нужно взять 300 г муки, 10 г свежих прессованных дрожжей, 1 чайную ложку сахара, 1 столовую ложку растительного масла, 30 г томатного соуса, 150 мл воды.

Из дрожжей, сахара, 1 столовой ложки муки и 1/4 стакана теплой воды приготовить опару и поставить на 15 минут в теплое место. Тем временем томатный соус соединить с растительным маслом и оставшейся теплой водой. Взбить эту массу и добавить опару, муку, вымешать, дать подойти.

Выложить тесто на смазанный подсолнечным маслом противень, смазать поверхность растопленным сливочным маслом, посылать мелко нарезанными сыром и луком, уложить сверху кружочки свежего или консервированного (без кожуры) помидора, тоненькие полосочки красного перца (свежего или из лечо), нарезанный кубиками шпик (соленый или копченый). Сверху посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и сбрызнуть маслом.

Выпекать при температуре 220 °С 20 минут.

2. Рыбные консервы (шпроты) (530 ккал).
3. Бутерброды с плавленым сыром (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба, по 50 г плавленого сыра) (840 ккал).
4. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
5. Хлеб ржаной (1/4 буханки) (610 ккал).
6. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
7. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).
8. Чай зеленый с сахаром (горячий, в термосе) (1 л) (748 ккал).

### Вариант 15

1. Бутерброды с черной икрой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г сливочного масла, по 50 г черной икры) (845 ккал).
2. Пирожки с мясом (4 штуки) (1340 ккал).

• Для приготовления пирожков нужно взять 250 г сметаны 15 %-ной жирности, 250 мл сливок, 250 мл молока (3,5 %). Сметану, сливки и молоко смешать и слегка подогреть. Добавить 2 столовые ложки сахара, 1 желток, соль на кончике ножа, 2 столовые ложки растительного масла, перемешать. Затем небольшими порциями всыпать муку, в которую предварительно нужно добавить 1 1/2 пакетика сухих дрожжей. Вымешать тесто в течение 15 минут, выложить в кастрюлю и, накрыв чистым полотенцем, дать ему подняться вдвое. Обмять и еще раз поставить подниматься Затем сформовать небольшие шарики. Каждый раскатать, а на середину выложить начинку.

Для начинки нужно взять 200 г вареного мяса (телятины, говядины, свинины или баранины), нарезать его и провернуть через мясорубку, добавить мелко нарубленный и обжаренный на масле репчатый лук (небольшую головку), рубленое крутое яйцо, соль, перец, рубленую зелень укропа и 1 столовую ложку бульона, в котором варилось мяса

Выложив мясную начинку на тесто, края защипать и положить швом вниз на смазанный подсолнечным маслом противень. Дать подняться, сверху смазать сладкой водой или желтком, наколоть вилкой и поставить в духовку. Готовить при температуре 180 °С, пока пирожки не подрумянятся (около 20 минут).

3. Корейка (200 г) (860 ккал).
4. Хлеб ржаной (1/4 буханки) (610 ккал).
5. Огурцы соленые (3 штуки) (27 ккал).
6. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
7. Мандарины (5 штук) (925 ккал).
8. Печенье (1 пачка) (625 ккал)..
9. Шоколад с изюмом и орехами (100 г) (825 ккал).
10. Чай черный с сахаром и лимоном (горячий, в термосе) (1 л) (830 ккал).

## ВАРИАНТЫ НА 24 ЧАСА С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АВТОМОБИЛЬНОГО ИЛИ ДРУГОГО ТРАНСПОРТА

В холодное время года транспорт дает возможность не только перевезти больший запас пищи, но и сохранить ее если не теплой, то хотя бы не замороженной. При наличии транспорта можно использовать специальные сумки для сохранения тепла (горячую и теплую пищу нужно употребить в первые сутки).

Когда на улице холодно, можно брать с собой больше жирной и даже очень жирной пищи. Для того чтобы она лучше усваивалась организмом, в ежедневном рационе обязательно должны присутствовать такие продукты, как квашеная капуста, цитрусовые, способствующие более быстрому расщеплению, а значит, и усвоению жиров.

Нужно помнить, что практически все фрукты и овощи замерзают. Если вам предстоит длительное время находиться при температуре ниже 0 °С, постарайтесь упаковать свой запас еды таким образом, чтобы мороз к ним не пробрался. Помните, что вода тоже может замерзнуть.

Есть нужно часто (не реже 3 раз в день) и, конечно же, по возможности побольше двигаться.

### Вариант 1

1. Свинина запеченная (300 г) (рецепт см. выше) (1034 ккал).
2. Сало соленое (300 г) (1350 ккал).
3. Колбаса сухая сырокопченая (200 г) (890 ккал).
4. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
5. Хлеб белый (1/2 буханки) (1780 ккал).
6. Яйца вкрутую (158 ккал).



7. Сырки плавленые (2 штуки) (680 ккал).
8. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
9. Консервы рыбные (шпротный паштет) (670 ккал).
10. Кипяток (в одном термосе) (1 л).
11. Бульонный кубик.
12. Кофе (2 пакетика).
13. Сахар (2 пакетика).
14. Чай (2 пакетика).
15. Клюквенный морс с сахаром (горячий, в другом термосе) (796 ккал).
16. Апельсины (3 штуки) (123 ккал).
17. Яблоки (2 штуки) (158 ккал).
18. Шоколад (100 г) (637 ккал)
19. Пряники (200 г) (710 ккал).

### Вариант 2

1. Телятина запеченная (300 г) (рецепт см. выше) (980 ккал).
2. Корейка (300 г) (1230 ккал).
3. Картофель вареный в мундирах (4 штуки) (316 ккал).
4. Консервы рыбные (ставрида в масле) (535 ккал).
5. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
6. Конвертики с сыром (4 штуки) (924 ккал).
7. Огурцы соленые (4 штуки) (36 ккал).
8. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
9. Кефир (1 л) (3000 ккал).
10. Куриный бульон (горячий, в термосе) (500 мл) (1890 ккал).
11. Кофе черный с сахаром (горячий в термосе) (1 л) (560 ккал).
12. Мармелад в шоколаде (200 г) (870 ккал).
13. Мандарины (5 штук) (925 ккал).
14. Печенье (1 пачка) (625 ккал).
15. Клюква в сахарной пудре (200 г) (354 ккал).
16. Водка (200 мл).

### Вариант 3

1. Бутерброды со свиными отбивными (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба, по 4 отбивные (рецепт см. выше) (1650 ккал).
2. Консервы мясные (мясной паштет) (1 баночка) (678 ккал).
3. Плавленый сыр «Янтарь» (1 баночка) (897 ккал).
4. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
5. Хлеб белый (1/2 буханки) (1780 ккал).
6. Пирожки с повидлом (рецепт см. выше) (4 штуки) (2450 ккал).
7. Огурцы соленые (4 штуки) (36 ккал).
8. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
9. Мандарины (5 штук) (925 ккал).
10. Шоколад (100 г) (789 ккал).

11. Компот из сухофруктов с медом (горячий, в термосе) (500 мл) (440 ккал).

12. Кофе черный с сахаром (горячий, в термосе) (500 мл) (280 ккал).

**Вариант 4**

1. Куриные окорочка запеченные (2 штуки) (998 ккал).
2. Консервы мясные (говядина тушеная) (720 ккал).
3. Колбаса сухая сырокопченая (200 г) (890 ккал).
4. Сало соленое (300 г) (1350 ккал).
5. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
6. Хлеб белый (1/2 буханки) (1780 ккал).
7. Сырки плавленые (3 штуки) (1050 ккал).
8. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
9. Огурцы соленые (4 штуки) (36 ккал).
10. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
11. Апельсины (3 штуки) (123 ккал).
12. Яблоки (2 штуки) (98 ккал).
13. Вафли с фруктово-ягодной начинкой (2 пачки) (720 ккал).
14. Чай зеленый с медом (горячий, в термосе) (1,5 л) (920 ккал).

**Вариант 5**

1. Чизбургер по-домашнему (рецепт см. выше) (680 ккал).
2. Гамбургер по-домашнему (рецепт см. выше) (650 ккал).
3. Сало соленое (300 г) (1350 ккал).
4. Сырки плавленые (3 штуки) (1050 ккал).
5. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
6. Хлеб ржаной (1/2 буханки) (1200 ккал).
7. Хлеб белый (1/2 буханки) (1780 ккал).
8. Пирожки с творогом (5 штук) (1670 ккал).

- Для приготовления пирожков нужно взять 250 г сметаны 15 %-ной жирности, 250 мл сливок, 250 мл молока (3,5 %). Сметану, сливки и молоко смешать и слегка подогреть. Добавить 2 столовые ложки сахара, 1 желток, соль на кончике ножа, 2 столовые ложки растительного масла, перемешать. Затем небольшими порциями всыпать муку, в которую предварительно нужно добавить 1 1/2 пакетика сухих дрожжей. Вымешать тесто около 15 минут, выложить в кастрюлю и, накрыв чистым полотенцем, дать ему подняться вдвое. Обмять и еще раз поставить подниматься. Затем сформовать небольшие шарики. Каждый раскатать, на середину выложить начинку.

  Для приготовления начинки нужно взять 100 г творога, растереть его с 1 столовой ложкой сахара и 1 столовой ложкой молока или сметаны, добавить 1 чайную ложку муки и 1 яйцо. Все перемешать.

  Выложив творожную начинку на тесто, края защипать и положить швом вниз на смазанный подсолнечным маслом противень. Дать подняться и сверху смазать сладкой водой или желтком, наколоть вилкой.



Поставить в духовку и готовить при температуре 180 °С, пока пирожки не подрумянятся (около 20 минут).

9. Апельсины (2 штуки) (82 ккал).
10. Бананы (2 штуки) (98 ккал).
11. Шоколад (100 г) (678 ккал).
12. Чай каркадэ с сахаром (горячий, в термосе) (1 л) (780 ккал).
13. Кофе черный с сахаром и лимоном (горячий, в термосе) (500 мл) (280 ккал).
14. Коньяк (200 мл).

## ВАРИАНТЫ НА 48 ЧАСОВ

Поскольку в холодное время очень тяжело сохранить горячими или теплыми пищу и питье на вторые сутки, даже если используется термос, главное, при первой же возможности пополнить запасы кипятка. Поэтому целесообразно брать с собой не только готовое питье (морс, кофе, чай), но и просто термос с кипятком и бульонные кубики, пакетики с чаем, кофе и т. д.

Если же возможности пополнить запасы кипятка не представляется, а согреться нужно, желательно иметь с собой хотя бы незначительный запас водки или коньяка (до 200 мл). Однако использовать их специалисты советуют только в экстренных случаях, так как алкоголь притупляет восприимчивость организма и можно не заметить даже значительное обморожение.

**Вариант 1**

1. Пицца с рыбой и помидорами (500 г) (2035 ккал).

- Для приготовления пиццы нужно взять 1 стакан муки, 125 г маргарина, 100 г сметаны, 1 столовую ложку сахара, 1 желток сырого яйца, 2 столовые ложки лимонного сока, цедру 1/2 лимона, соль на кончике иожа.

  Муку нужно перемешать с сахаром и изрубить с очень хорошо охлажденным маргарином. Добавив желток, сметану, сок, цедру, соль, тесто хорошо вымешать, завернуть в пергаментную бумагу и поместить на некоторое время в холодильник.

  Положить тесто на смазанный подсолнечным маслом противень, смазать верх растительным маслом, уложить нарезанные кружочками очищенные консервированные помидоры, лук и копченую рыбу (скумбриюХ предварительно выбрав из нее кости. Сверху посыпать тертым сыром.

  Выпекать в духовке при температуре 180 °С 20 минут.

2. Сало соленое (500 г) (2560 ккал).
3. Хлеб ржаной (1/2 буханки или целая) (1200—2400 ккал).
4. Пирожки с грибами, капустой, мясом, повидлом (5—6 штук) (рецепты см. выше) (приблизительно 1670 ккал).
5. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
6. Огурцы соленые (4 штуки) (36 ккал).

7. Мясные консервы (свинина тушеная) (1 банка) (1870 ккал).
8. Рыбные консервы (горбуша в томатном соусе) (425 ккал).
9. Плавленые сырки (2 штуки) (680 ккал).
10. Яйца вкрутую (3 штуки) (237 ккал).
П. Апельсины (3 штуки) (123 ккал).
12. Мандарины (5 штук) (925 ккал).
13. Трубочки с мармеладом (200—300 г) (приблизительно 2450 ккал).

• Для приготовления трубочек с мармеладом взять 100 г маргарина, растопить его, добавить 100 г сметаны, 1 1/2 стакана муки и замесить тесто. Разделить его на 3—4 комка. Каждый раскатать в круг и разделить ножом на 8 секторов. Для начинки подходит пластовый мармелад. Если используется обычный, обсыпанный сахаром, сахар нужно смыть, а мармелад высушить.

Кусочки мармелада положить на широкие части секторов и скатать каждый кусочек от широкого к узкому краю. Полученные трубочки положить на смазанный подсолнечным маслом противень и выпекать в духовке при температуре 180 °С до появления светло-коричневой корочки.

14. Шоколад с орехами и изюмом (100 г) (785 ккал).
15. Чай черный с сахаром и лимоном (горячий, в термосе) (1 л) (830 ккал).
16. Водка (200 мл).

**Вариант 2**

1. Рыба в кляре (200—300 г) (2040 ккал).

• Для кляра приготовить жидкое тесто по следующему рецепту: взбить в миксере 3 яйца, добавить 3 столовые ложки муки, 1 чайную ложку горчицы и еще раз хорошо перемешать.

Разделанные кусочки морской рыбы (без костей) сбрызнуть смесью из уксуса и масла, обвалять в муке, обмакнуть в кляр и жарить в разогретом подсолнечном масле.

2. Мясные консервы (говядина тушеная) (764 ккал).
3. Сало соленое (500 г) (2560 ккал).
4. Колбаса сухая сырокопченая (500 г) (2890 ккал).
5. Плавленые сырки (2 штуки) (680 ккал).
6. Капуста квашеная (500 г) (1680 ккал).
7. Хлеб ржаной (1/2 или целая буханка) (1200—2400 ккал).
8. Хлеб белый (1/2 буханки) (1790 ккал).
9. Огурцы соленые или маринованные (5 штук) (45 ккал).
10. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
11. Апельсины (3 штуки) (123 ккал).
12. Бананы (2 штуки) (86 ккал).
13. Печенье (2 пачки) (654 ккал).
14. Шоколадные конфеты с грильяжной начинкой (200 г) (1044 ккал).



15. Кофе черный с сахаром (горячий, в термосе) (1 л) (560 ккал).
16. Коньяк (200 мл).

**Вариант 3**

1. Булочки с котлетами (рецепт см. выше) (2 штуки) (2 булочки, 2 котлеты, 2 ломтика сыра) (1112 ккал).
2. Телятина запеченная (1 кг) (рецепт см. выше) (2780 ккал).
3. Мясные консервы (свинина тушеная) (1035 ккал).
4. Рыбные консервы (горбуша в томатном соусе) (395 ккал).
5. Сало соленое (500 г) (2560 ккал).
6. Яйца вкрутую (4 штуки) (326 ккал).
7. Плавленые сырки (2 штуки) (680 ккал).
8. Хлеб ржаной (1 буханка) (2400 ккал).
9. Батон пшеничный (1 штука) (2980 ккал).
10. Огурцы соленые (4 штуки) (32 ккал).
11. Капуста квашеная (1 л) (3240 ккал).
12. Апельсины (4 штуки) (164 ккал).
13. Яблоки (2 штуки) (98 ккал).
14. Шоколад с изюмом и орехами (785 ккал).
15. Печенье берлинское (200 г) (1078 ккал).

• Для приготовления берлинского печенья нужно взять 1/2 пачки маргарина и мелко его изрубить, добавить 1/2 столовой ложки сахара, 1 желток, 1/2 чайной ложки соды, погашенной уксусом, 1/2 творожного сырка, 1/2 стакана муки. Замесить тесто.

Для начинки натереть на терке 1/2 лимона, смешать его со взбитым с сахарным песком (3 столовые ложки) белком.

Тесто раскатать на посыпанной мукой доске, намазать сверху начинку и скатать рулетом, который следует нарезать на довольно большие куски 2 см толщиной.

Выпекать на посыпанном мукой противне в духовке при 220 °С до готовности.

16. Бульон из телятины (горячий, в термосе) (500 мл) (425 ккал).
17. Чай зеленый с медом (горячий, в термосе) (1 1/2 л) (920 ккал).
18. Водка (200 мл).

**Вариант 4**

1. Курица запеченная на банке (3800 ккал).

• Для приготовления этого блюда нужно взять тушку курицы весом 1 1/2 кг, вымыть ее, вытереть полотенцем, посолить, поперчить, обмазать майонезом с мелко рубленным чесноком.

В литровую банку налить воду, положить лавровый лист, перец горошком, банку поставить на сковородку, курицу «посадить» на банку и все это сооружение поставить в духовку. Готовить при температуре 250 °С 20—30 минут. Для транспортировки курицу удобно упаковать в фольгу.

2. Сало соленое (500 г) (2560 ккал).
3. Консервы рыбные (шпроты в масле) (730 ккал).

4. Хлеб ржаной (1 буханка) (2400 ккал).
5. Хлеб белый (1 буханка) (2780 ккал).
6. Огурцы соленые (5 штук) (45 ккал).
7. Капуста квашеная (1 кг) (3240 ккал).
8. Яйца вкрутую (2 штуки) (158 ккал).
9. Плавленый сыр «Янтарь» (1 коробочка) (789 ккал).
10. Мандарины (10 штук) (1980 ккал).
11. Мармелад в шоколаде (200 г) (985 ккал).
12. Печенье сахарное (200 г) (870 ккал).
13. Кофе с молоком и сахаром (горячий, в термосе) (500 мл) (362 ккал).
14. Чай черный с сахаром и лимоном (горячий, в термосе) (1 1/2л) (1057 ккал).
15. Водка (200 мл).

**Вариант 5**

1. Булочки с рыбными котлетами (2 штуки) (2 булочки, 2 рыбные котлеты, 4 ломтика соленого огурца, 4 листика зеленого салата) (896 ккал).

- Для приготовления рыбных котлет нужно взять 250 г свежей рыбы, 50 г белого хлеба, 1 столовую ложку сухарей, масло, соль, перец, лук по вкусу. Рыбу (например, скумбрию) разделать, удалив кожу и кости, и пропустить через мясорубку. Мякиш белого хлеба замочить в молоке, отжать и добавить в рыбный фарш. Лук мелко порубить и тоже добавить в фарш, посолить, поперчить. Хорошо вымешать. Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить на подсолнечном масле.

  Булочки разрезать пополам, положить на каждую половину по листику салата и ломтику соленого огурца. В середину поместить котлету. Каждую булочку нужно обернуть в пергаментную бумагу.

2. Свинина запеченная (1 кг) (рецепт см. выше) (3980 ккал).
3. Хрен (в баночке) (126 ккал).
4. Хлеб ржаной (1 буханка) (2400 ккал).
5. Хлеб белый (1 буханка) (2780 ккал).
6. Сыр голландский (200 г) (740 ккал).
7. Капуста квашеная (1 кг) (3240 ккал).
8. Апельсины (4 штуки) (164 ккал).
9. Кекс (1967 ккал).

- Для приготовления кекса взять 3 яйца, 200 г растопленного сливочного масла, 1 стакан сахара, хорошо перемешать, добавить 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 1 стакан муки и снова перемешать. Добавить $^3/_4$ стакана муки и 50—100 г порезанного на мелкие кусочки чернослива, а также 2 столовые ложки измельченных арахисовых орехов. Хорошо вымешенное тесто выложить в смазанную подсолнечным маслом форму и выпекать в духовке при температуре 220 °С 20 минут (пока кекс не подрумянится).

10. Кофе черный с сахаром (горячий, в термосе) (1 л) (560 ккал).



# РАЗДЕЛ 3. НА ОТДЫХЕ

В этом разделе мы не будем давать советы, что брать с собой на пляж или в лес, если вы собрались за грибами. Варианты, которые предлагаются, рассчитаны на чисто мужские виды отдыха — охоту и рыбалку.

Мобильные комплексы пищи даются в расчете на одного человека, хотя и на рыбалку, и на охоту мужчины очень часто выбираются целой компанией. При необходимости количество продуктов можно удвоить или утроить (в зависимости от количества человек, которые едут на рыбалку или охоту).

На отдыхе человек затрачивает гораздо меньше калорий, чем когда ему в тех же условиях приходится прилагать определенные физические и умственные усилия. Поэтому мы посчитали возможным в этом разделе не указывать количество калорий, которые организм получает с той или иной пищей. При необходимости можно обратиться к предыдущим разделам, где указана энергоемкость практически всех приведенных ниже блюд и продуктов.

## НА РЫБАЛКУ

Бывалые рыбаки знают, что на рыбалку не принято брать рыбу ни в каком виде, даже в консервах. А вот хлеб (батон) и блины могут быть использованы для приманки рыбы. Кроме того, в зимнее время года те, кто увлекается подводным ловом, обязательно берут с собой водку или коньяк. Даже если сам рыбак за рулем, эти напитки могут пригодиться для растирания замерзших частей тела или для товарищей. Для крепких алкогольных напитков удобно использовать специальные плоские фляжки.

Стеклянная бутылка может разбиться. Да и специалисты не рекомендуют употреблять даже в лютый мороз алкоголь, тем более в больших количествах, так как притупляется восприимчивость и человек может попросту не заметить первых признаков обморожения.

### Летом

**Вариант 1**

1. Блины с запеченной колбасой по-домашнему (разрезанную на несколько кусков колбасу можно завернуть в блины).

- Для приготовления блинов необходимо взять 1 стакан кефира, 1/2 стакана теплого молока, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 чайной ложки лимонного

сока, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки сахара, 1 1/2 стакана муки. Все ингредиенты смешать с помощью миксера. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Выпекать блины на подсолнечном масле.
Домашнюю колбасу (1 колечко) запечь в духовке при температуре 220 °С в течение 30 минут.

2. Сало соленое (300 г).
3. Хлеб ржаной (1/4 или 1/2 буханки).
4. Помидоры свежие (3 штуки).
5. Лук зеленый (100 г).
6. Огурцы свежие (3 штуки).
7. Яйца вкрутую (2 штуки).
8. Чай зеленый с сахаром (холодный или горячий) (500 мл).
9. Яблоки (3 штуки).
10. Апельсин (1 штука).
11. Абрикосы (5 штук).

**Вариант 2**

1. Куриные окорочка запеченные (2 штуки) (рецепт см. выше).
2. Хлеб ржаной (1/4 или 1/2 буханки).
3. Бутерброды с сыром и сырокопченой колбасой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г сыра и по 50 г колбасы).
4. Огурцы свежие (3 штуки).
5. Помидоры свежие (3 штуки).
6. Печенье (1 пачка).
7. Кофе черный с сахаром (500 мл).

**Вариант 3**

1. Телятина запеченная (500 г) (рецепт см. выше).
2. Хлеб ржаной (1/4 или 1/2 буханки).
3. Корейка (300 г).
4. Бутерброды с плавленым сыром (2 штуки).
5. Яйца вкрутую (2 штуки).
6. Редис (5 штук).
7. Огурцы свежие (3 штуки).
8. Яблоки (2 штуки).
9. Груши (2 штуки).
10. Чай черный с сахаром и лимоном (500 мл).

**Вариант 4**

1. Бутерброды с отварным мясом (свинина) и плавленым сыром (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба, по 50 г плавленого сыра и по, 70 г отварного мяса).
2. Бутерброды с сухой сырокопченой колбасой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба и по 50 г сухой сырокопченой колбасы).
3. Яйца вкрутую (2 штуки).



4. Редис (5—6 штук).
5. Лук зеленый (100 г).
6. Огурцы свежие (3 штуки).
7. Персики (2 штуки).
8. Яблоки (3 штуки).
9. Булочка с повидлом.
10. Чай каркадэ с сахаром (холодный или горячий, в термосе) (500 мл).

**Вариант 5**

1. Блины с сосисками (2—4 блина, 2 отварные сосиски, которые можно завернуть в блины).
2. Сало соленое (300—400 г).
3. Хлеб ржаной (1/4 или 1/2 буханки).
4. Яйца вкрутую (2 штуки).
5. Редис (5 штук).
6. Помидоры (2 штуки).
7. Огурцы (2 штуки).
8. Конвертики с сыром (рецепт см. выше) (2 штуки).
9. Яблоки (4 штуки).
10. Кофе черный с сахаром (500 мл).

**Вариант 6**

1. Куриные грудки в панировке (3—4 ломтика).

• Для приготовления этого блюда нужно взять приблизительно 500 г куриных грудок без кожи и костей (филе). Отбить каждый кусочек с обеих сторон. В одну мисочку разбить, а затем хорошо перемешать вилкой сырое куриное яйцо с солью, в другую — насыпать панировочные сухари. Каждую грудку, обмакнув в яичную смесь и сухари, жарить на сковородке в предварительно разогретом подсолнечном масле.

2. Бутерброды с плавленым сыром (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра).
3. Помидоры свежие (3 штуки).
4. Огурцы свежие (3 штуки).
5. Петрушка (100 г).
6. Бутерброды с окороком (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба и по 50 г окорока).
7. Пирожки с повидлом (2 штуки).
8. Яблоки (4 штуки).
9. Чай с сахаром и лимоном (500 мл).

**Вариант 7**

1. Свиные отбивные (2 штуки) (рецепт см. выше).
2. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
3. Бутерброды с сыром и сухой сырокопченой колбасой (2 штуки)

(по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г голландского сыра и по 50 г сырокопченой колбасы).

4. Огурцы свежие (3 штуки).
5. Помидоры свежие (3 штуки).
6. Булочки с маком (2 штуки).
7. Яблоки (3 штуки).
8. Бананы (2 штуки).
9. Кофе с сахаром (500 мл).

### Вариант 8

1. Котлеты (2—3 штуки) (рецепт см. выше).
2. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
3. Сало соленое (300 г).
4. Картофель вареный в мундирах (3—4 штуки).
5. Помидоры свежие (3 штуки).
6. Огурцы свежие (3 штуки).
7. Вафли с фруктовой начинкой (1 пачка).
8. Мандарины (4—5 штук).
9. Яблоки (2 штуки).
10. Чай черный с сахаром и лимоном (500 мл).

### Вариант 9

1. Мясные консервы (говядина тушеная).
2. Корейка (200 г).
3. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
4. Яйца вкрутую (2 штуки).
5. Бутерброды с плавленым сыром (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра).
6. Помидоры свежие (2 штуки).
7. Огурцы свежие (2 штуки).
8. Салат зеленый (100 г).
9. Бананы (2 штуки).
10. Яблоки (2 штуки).
11. Кофе черный с сахаром (500 мл).

### Вариант 10

1. Чизбургер по-домашнему (булка, бургер, котлета (рецепт см. выше), 2 ломтика сыра, 2 листа салата, 2 ломтика помидора).
2. Огурцы свежие (3 штуки).
3. Яйца вкрутую (2 штуки).
4. Яблоки (2 штуки).
5. Сливы (5—6 штук).
6. Печенье (1 пачка).
7. Бутерброды с сухой сырокопченой колбасой (2 штуки) (по 2 ломтика черного хлеба, по 50 г сухой сырокопченой колбасы).
8. Квас хлебный (холодный) (1 л).



## *Зимой*

### Вариант 1

1. Сало соленое (300 г).
2. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
3. Огурцы соленые или маринованные (3 штуки).
4. Бутерброды с сыром (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, 100 г голландского сыра, 50 г сливочного масла).
5. Яйца вкрутую (2 штуки).
6. Сочники (200 г).

• Для приготовления сочников необходимо 1 стакан муки, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки густой сметаны, соль и сода на кончике ножа, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 1/4 стакана сахарного песка, 1 яйцо.

Масло мелко порезать и, сложив в мисочку, оставить на некоторое время при комнатной температуре. Тем временем яйцо растереть с сахаром, добавить сметану, соль, масло и погашенную лимонным соком соду. Добавить муку и замесить тесто.

Затем нужно разделить тесто на шарики.

Для начинки 1/2 пачки творога растереть с 1 яйцом, 1/2 столовой ложки сметаны и сахара.

Шарики раскатать и, положив на одну половину начинку, прикрыть второй частью сверху, смазать желтком и выпекать в духовке при температуре 180 °С 20 минут (пока не подрумянятся).

7. Кофе черный с сахаром и лимоном (в термосе) (1 л).
8. Шоколадка.
9. Апельсины (2 штуки).
10. Водка (200 мл).

### Вариант 2

1. Корейка (300 г).
2. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
3. Яйца вкрутую (2 штуки).
4. Конвертики с сыром (рецепт см. выше) (2—3 штуки).
5. Куриные окорочка запеченные (рецепт см. выше) (2 штуки).
6. Капуста квашеная (500 г).
7. Шоколадные конфеты (200 г).
8. Чай из шиповника и меда (в термосе) (1 л).

• Для приготовления чая из шиповника нужно взять 5 столовых ложек плодов шиповника, 3 столовые ложки меда, 2 чайные ложки лимонного сока, 4 стакана воды.

Сушеные плоды шиповника нужно измельчить в блендере, залить кипятком и варить 10 минут в эмалированной посуде под крышкой. Дать настояться 10 минут, процедить. Еще раз довести до кипения. В термос засыпать 1 столовую ложку плодов шиповника, залить кипящий процеженный отвар, добавить мед и лимонный сок.

**Вариант 3**

1. Бутерброды со свиными отбивными (рецепт см. выше) (4 ломтика ржаного хлеба, 4 отбивные).

2. Пирожки с капустой (4 штуки).

- Для приготовления пирожков взять 250 г сметаны 15 %-ной жирности, 250 мл сливок, 250 мл молока (3,5 %). Сметану, сливки и молоко смешать и слегка подогреть. Добавить 2 столовые ложки сахарного песка, 1 желток, соль на кончике ножа, 2 столовые ложки растительного масла, перемешать. Затем небольшими порциями всыпать муку, в которую предварительно нужно добавить 1 1/2 пакетика сухих дрожжей. Вымешать тесто приблизительно 15 минут, выложить в кастрюлю и, накрыв чистым полотенцем, дать ему подняться вдвое. Обмять и еще раз поставить подниматься. Затем разделать тесто на небольшие шарики. Каждый раскатать, а на середину выложить начинку.

  Для начинки нужно взять 500 г капусты, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ложку жира.

  Капусту порубить и, положив в сковороду с разогретым маслом или жиром, готовить, помешивая, до мягкости. Посолить, добавить мелко рубленное яйцо, перемешать.

  Выложив капустную начинку на тесто, края защипать и положить швом вниз на смазанный подсолнечным маслом противень. Дать подняться и сверху смазать сладкой водой или желтком, наколоть вилкой. Поставить пирожки в духовку и готовить при температуре 180 °С, пока они не подрумянятся (около 20 минут).

3. Огурцы соленые или маринованные (4 штуки).
4. Мандарины (5 штук).
5. Вафли с фруктовой начинкой (1 пачка).
6. Чай черный с сахаром и лимоном (в термосе) (1 л).
7. Шоколад.

**Вариант 4**

1. Бутерброды с окороком (2 штуки) (по 2 ломтика ржаного хлеба и по 2 ломтика окорока).

2. Блинчики с Пожарскими котлетами (2—3 штуки, каждую котлету можно завернуть в 2 блинчика).

- Для приготовления блинчиков нужно взять 200 г муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 1 чайную ложку сахара, соль на кончике ножа.

  Яйца смешать с сахаром и солью, влить 1/2 стакана молока, размешать, добавить муку, хорошо вымешать тесто, затем разбавить его оставшимся молоком. Выпекать блинчики на смазанной подсолнечным маслом или шпиком сковороде.

  Для приготовления котлет взять 300 г куриного филе, пропустить его через мясорубку, 1/4 батона или белого хлеба очистить от корки, размочить в молоке и тоже пропустить через мясорубку. Смешать с мясом и 50 г разогретого сливочного масла. Котлетную массу посолить, вымешать и сформовать котлетки. Обвалять их в сухарях



и обжарить с двух сторон. Затем тушить под крышкой на маленьком огне 10 минут.

3. Капуста квашеная (500 г).
4. Бутерброды с плавленым сыром (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, 50 г плавленого сыра).
5. Апельсины (2 штуки).
6. Бананы (2 штуки).
7. Печенье (1 пачка).
8. Кофе с молоком и сахаром (в термосе) (1 л).

**Вариант 5**

1. Рулет из куриной грудки (500 г).

- Для приготовления рулета из куриной грудки нужно взять 1/2 кг куриного филе, отбить его. Каждую грудку смазать с одной стороны майонезом, затем положить в нее натертый на терке сыр, свернуть трубочкой, обвязать ниткой, обмакнуть в яйцо, обсыпать сухарями и жарить на сковородке в подсолнечном масле до готовности.

2. Сало соленое (300 г).
3. Хлеб белый (1/2 буханки).
4. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
5. Яйца вкрутую (2 штуки).
6. Огурцы соленые или маринованные (4 штуки).
7. Морс клюквенный с сахаром (горячий, в термосе) (рецепт см. выше).
8. Апельсины (2 штуки).
9. Печенье ореховое (200 г).
10. Шоколад.

**Вариант 6**

1. Пирожки с мясом (рецепт см. выше) (4—5 штук).
2. Сало соленое (200 г).
3. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
4. Кипяток (в термосе) (1 л).
5. Бульонный кубик.
6. Черный чай (в пакетиках) (2 штуки).
7. Кофе черный (растворимый).
8. Сахар (3 пакетика).
9. Картофель вареный в мундирах (3 штуки).
10. Огурцы соленые или маринованные (4 штуки).
11. Яблоки (2 штуки).
12. Апельсины (2 штуки).
13. Шоколад.
14. Коврижка медовая (300 г).

- Для приготовления медовой коврижки нужно взять 2 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана меда, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соды, 2 столовые ложки измельченного миндаля, корицу и гвоздику в порошке

Яйцо растереть с сахаром. Добавить мед, корицу и гвоздику, соду, перемешать. Затем всыпать муку и хорошо вымешать тесто. Мешать его нужно около 10 минут.

Приготовить жженку: 2 столовые ложки сахара пережечь на сковородке, добавить 2 столовые ложки воды. Вскипятив, влить в тесто (можно вместе с медом).

Затем смазать противень подсолнечным маслом, посыпать мукой выложить тесто, разровнять, посыпать миндалем и выпекать в духовке при температуре 180 °С 20 минут.

Готовую коврижку можно разрезать и смазать повидлом

### Вариант 7

1. Блины с отварными сосисками (рецепт см. выше).
2. Капуста квашеная с натертой на терке отварной свеклой (500 г).
3. Корейка (300 г).
4. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
5. Апельсины (2 штуки).
6. Конфеты шоколадные.
7. Чай каркадэ с сахаром (в термосе) (1 л).
8. Пончики (5—6 штук).

• Для приготовления пончиков нужно взять 1 1/2 стакана муки, 2 столовые ложки сахара, 1 столовую ложку сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соды, корицу, 100 г подсолнечного масла.

Муку смешать с содой и корицей. Масло, сахар, яйцо растереть, добавить молоко. В полученную смесь всыпать муку с содой и корицей. Хорошо перемешать. Раскатать тесто толщиной 1/2 см. Стаканом вырезать кружки, а пробочкой вынуть из каждого кружка середины. Колечки жарить в разогретом подсолнечном масле. Посыпать сахарной пудрой.

### Вариант 8

1. Булочки с котлетами (рецепт см. выше) (2 штуки).
2. Сало соленое (300 г).
3. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
4. Творожные пончики (10—12 штук).

• Для приготовления творожных пончиков нужно взять 500 г творога, 3 яйца, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки молотых сухарей, растительное масло и соль на кончике ножа.

Творог размять и смешать с яичными желтками. Масса должна получиться пенистой. Добавить в нее муку и молотые сухари, соль и взбитые белки. Аккуратно перемешать.

Руки смочить водой и сформовать небольшие шарики, обвалять каждый в сухарях и обжарить в растительном масле.

5. Огурцы соленые (2 штуки).
6. Шоколад.



7. Чай черный с лимоном и сахаром (в термосе) (1 л).
8. Клюква в сахаре (200 г).

### Вариант 9

1. Колбаса сухая сырокопченая (300 г).
2. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
3. Батон (1/2 буханки).
4. Сыр голландский (300 г).
5. Корейка (300 г).
6. Огурцы соленые (4 штуки).
7. Кекс-пряник.

• Для приготовления кекса-пряника нужно взять 2 яйца и смешать их с 1 стаканом сахарного песка, затем добавить полпачки (100 г) растопленного сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 3 столовые ложки яблочного повидла.

Отдельно 11/2стакана муки смешать с 1 чайной ложкой соды и 1 чайной ложкой лимонной кислоты, 1 чайной ложкой корицы, 1/2 чайной ложки гвоздики (или кардамона).

Смешать мучную смесь с яично-масляной. Выложить тесто в глубокую форму. Выпекать около 1 часа. Если верх начинает пригорать, его можно прикрыть фольгой.

8. Морс клюквенный с сахаром (горячий, в термосе) (1 л).

### Вариант 10

1. Пицца с курицей и сыром (400 г).

• Для приготовления пиццы нужно взять 300 г муки, 10 г свежих прессованных дрожжей, 1 чайную ложку сахара, 1 столовую ложку растительного масла, 30 г томатного соуса, 150 мл воды.

Из дрожжей, сахара, 1 столовой ложки муки и 1/4 стакана теплой воды приготовить опару и поставить на 15 минут в теплое место. Тем временем томатный соус соединить с растительным маслом и оставшейся теплой водой. Взбить эту массу и добавить опару, муку, вымешать, дать подойти.

Выложить тесто на смазанный подсолнечным маслом противень, смазать поверхность смесью из томатной пасты и майонеза, посыпать мелко рубленным отварным куриным мясом, выложить колечки лука и засыпать сыром.

Выпекать в духовке при температуре 180 °С 20—30 минут.

2. Капуста квашеная (500 г).
3. Картофель вареный в мундирах (4 штуки).
4. Сало соленое (300 г).
5. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
6. Коржики с кукурузными хлопьями (100 г).

• Для приготовления коржиков нужно взять 1 стакан кукурузных хлопьев, 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 1/4 стакана изюма, 1/4 порошка ванилина, 1/2 столовой ложки растительного масла.

Белок взбить в густую пену, постепенно всыпая в него сахар с ванилином. Добавить кукурузные хлопья, изюм, вымешать и выложить ложкой на хорошо смазанный растительным маслом, прогретый пирожный лист.
Выпекать в духовке при температуре 180 °С 30 минут.
Когда коржики подрумянятся и подсохнут, их нужно снять ножом или лопаткой и переложить на блюдо.

7. Яйца вкрутую (2 штуки).
8. Кофе черный с сахаром (горячий, в термосе) (1 л).
9. Шоколад с изюмом и орехами.
10. Апельсины (3 штуки).

## НА ОХОТУ

На охоту чаще выбираются в холодное время года. И если рыбакам главное добраться до реки или озера, а там уже сиди на берегу либо у прорубленной во льду лунки, пока не надоест, то охотникам приходится подолгу ходить по лесу. Поэтому продукты нужно брать с таким расчетом, чтобы они не мешали передвигаться.

Сало берут в лес и зимой, и летом. Всегда при необходимости можно разложить костер и пожарить его на специально срезанном прутике.

Можно при желании взять несколько сырых картофелин, чтобы испечь их в золе (если собираетесь разводить костер).

Еще одно условие — не стоит брать продукты, имеющие резкий запах (если вы не ставите задачу привлечь этим запахом предполагаемую жертву).

Конечно, у каждого охотника, как и у каждого рыбака, есть продукты, без которых он не выбирается в дорогу. Однако варианты, которые мы предлагаем, помогут вам разнообразить свой рацион, а значит, сделают ваш досуг более приятным. И женщина, которая будет собирать вас в дорогу, всегда сможет приготовить вам что-то неповторимое, тем самым поднять вам настроение даже, если рыбалка или охота не удалась. Но мы уверены, что продукты, которые вы возьмете с собой, помогут вам сохранить внимание, сноровку, и удача будет сопутствовать вам и на реке или озере, и в лесу.

### Вариант 1

1. Рыба в кляре (рецепт см. выше) (300 г).
2. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
3. Сало соленое (300 г).
4. Огурцы (свежие или соленые) (4 штуки).
5. Яйца вкрутую (2 штуки).
6. Плавленый сырок.
7. Кофе черный с сахаром (500 мл).



8. Хворост (200—300 г).

• Для приготовления хвороста нужно замесить крутое тесто из 2 стаканов муки, 3 желтков, 1 столовой ложки сметаны, 1 столовой ложки сахара, 1/2 стакана молока, 2 столовых ложек водки, соли на кончике ножа
Тесто раскатать, разрезать на полоски и переплести.
В специальную посуду налить подсолнечное масло, разогреть до кипения и жарить хворост до готовности. Затем выложить на тарелку и обсыпать сахарной пудрой.

9. Яблоки (3 штуки).

### Вариант 2

1. Пирожки с яблоками и свеклой (4—5 штук).

• Для приготовления пирожков нужно взять 250 г сметаны 15 %-ной жирности, 250 мл сливок, 250 мл молока (3,5 %). Сметану, сливки и молоко смешать и слегка подогреть. Добавить 2 столовые ложки сахарного песка, 1 желток, соль на кончике ножа, 2 столовые ложки растительного масла, перемешать. Затем небольшими порциями всыпать муку, в которую предварительно нужно добавить 1 1/2 пакетика сухих дрожжей.
Вымешать тесто 15 минут, выложить в кастрюлю и, накрыв чистым полотенцем, дать ему подняться вдвое. Обмять и еще раз поставить подниматься. Затем сделать небольшие шарики. Каждый раскатать, а на середину выложить начинку.
Для приготовления начинки нужно взять 50 г сухих яблок и 500 г свеклы. Яблоки вымыть и варить до готовности. Свеклу почистить и разрезав на кусочки, варить в кастрюле под крышкой до готовности.
Затем яблоки и свеклу пропустить через мясорубку, перемешать, добавить отвар из яблок и свеклы, уварить до густоты повидла. Добавить тертую лимонную цедру и корицу.
Выложив начинку на тесто, края защипать и положить швом вниз на смазанный подсолнечным маслом противень. Дать подняться и сверху смазать сладкой водой или желтком, наколоть вилкой. Поставить в духовку и готовить при температуре 180 °С, пока пирожки не подрумянятся (около 20 минут).

2. Рыбные консервы (сайра в томатном соусе).
3. Сало соленое (300 г).
4. Картофель вареный в мундирах (4 штуки).
5. Хлеб ржаной (1/4 буханки).
6. Огурцы (свежие или соленые) (4 штуки).
7. Чай черный с сахаром и лимоном (500 мл).
8. Шоколад с изюмом и орехами.
9. Бананы (2 штуки).

### Вариант 3

1. Консервы мясные (говядина тушеная).
2. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
3. Сало соленое (300 г).

4. Яйца вкрутую (2 штуки).
5. Помидоры свежие (2 штуки).
6. Огурцы (свежие или соленые) (2 штуки).
7. Колбаса сухая сырокопченая (200 г).
8. Ореховое печенье (200 г).

• Для приготовления печенья нужно взять 450 г муки, 6 столовых ложек меда, 4 яйца, 5 г корицы, порошок гвоздики, ванилин на кончике чайной ложки, 3 грецких или 6 лесных орехоа
Приготовить тесто из муки, меда, яиц, корицы, гвоздики и ванилина. Вымесить его, раскатать и вырезать с помощью формы печеньица. Смазать каждое сверху желтком и посыпать орехами.

9. Кофе черный с сахаром (500 мл).

**Вариант 4**

1. Пирожки с мясом (рецепт см. выше) (5 штук).
2. Пирожки с повидлом (рецепт см. выше) (3 штуки).
3. Хлеб ржаной (1/4 буханки).
4. Сало соленое (300 г).
5. Яйца вкрутую (2 штуки).
6. Огурцы (свежие или соленые) (4 штуки).
7. Чай черный с сахаром и лимоном (500 мл).
8. Клюква в сахаре (100—200 г).
9. Яблоки (2 штуки).

**Вариант** 5

1. Булочки с котлетами (рецепт см. выше) (2 штуки).
2. Хлеб ржаной (1/4 буханки).
3. Сало соленое (300 г).
4. Картофель вареный в мундирах (4 штуки).
5. Сырок плавленый.
6. Яйца вкрутую (2 штуки).
7. Помидоры свежие (3 штуки).
8. Огурцы (свежие или соленые) (2 штуки).
9. Яблоки (3 штуки).
10. Печенье (1 пачка).
11. Конфеты шоколадные (100 г).
12. Кофе черный с сахаром (500 мл).

**Вариант 6**

1. Бутерброды с красной рыбой и плавленным сыром (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра и по 50 г красной рыбы [форели или другой]).
2. Сало соленое (300 г).
3. Хлеб ржаной (1/4 буханки).
4. Огурцы (свежие или соленые) (3 штуки).
5. Яйца вкрутую (2 штуки).



6. Яблоки (2 штуки).
7. Груши (2 штуки).
8. Вафли с фруктовой начинкой (1 пачка).
9. Чай зеленый с медом (500 мл).

**Вариант 7**

1. Чизбургер по-домашнему (рецепт см. выше).
2. Корейка (300 г).
3. Хлеб ржаной (1/4 буханки).
4. Картофель вареный в мундирах (4 штуки).
5. Плавленый сырок.
6. Яйца вкрутую (2 штуки).
7. Огурцы (свежие или соленые) (3 штуки).
8. Яблоки (4 штуки).
9. Шоколад.
10. Конвертики с сыром (4 штуки).
11. Кофе черный с сахаром (500 мл).

**Вариант 8**

1. Бутерброды с ветчиной и плавленным сыром (2 штуки) (по 2 ломтика черного хлеба, по 50 г плавленого сыра, по 2 ломтика ветчины).
2. Бутерброды с сухой сырокопченой колбасой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра, по 50 г сухой сырокопченой колбасы).
3. Сало соленое (300 г).
4. Хлеб ржаной (1/4 буханки).
5. Яйца вкрутую (2 штуки).
6. Огурцы (свежие или соленые) (3 штуки).
7. Яблоки (4 штуки).
8. Конфеты (100 г).
9. Настой из шиповника с медом (500 мл).

**Вариант 9**

1. Консервы мясные (свинина тушеная).
2. Корейка (300 г).
3. Хлеб ржаной (1/2 буханки).
4. Огурцы (свежие или соленые) (4 штуки).
5. Яйца вкрутую (3 штуки).
6. Плавленый сырок.
7. Картофель вареный в мундирах (3 штуки).
8. Яблоки (4 штуки).
9. Шоколад.
10. Трубочки с грецкими орехами (200—300 г).

• Для приготовления трубочек с грецкими орехами нужно ваять 1 стакан муки, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, соль и соду на

кончике ножа, 1 чайная ложка лимонного сока, 1/4 стакана сахарнрго песка.

Мелко порезанное масло оставить при комнатной температуре на 30 минут. Тем временем яйцо растереть с сахаром и добавить к этой смеси сметану, соль, масло. Влить туда соду, погашенную лимонным соком, добавить муку и замесить тесто.

Тесто разделить на небольшие шарики. Каждый раскатать и насыпать на середину начинку (растолченные в ступке грецкие орехи с сахаром). Края трубочек защипать и уложить их швом вниз на противень. Выпекать, пока верх не станет нежно-бежевым.

11. Кофе черный с сахаром (500 мл).

### Вариант 10

1. Сало соленое (300 г).
2. Бутерброды с плавленым сыром и сухой сырокопченой колбасой (2 штуки) (по 2 ломтика белого хлеба, по 50 г плавленого сыра и по 50 г сухой сырокопченой колбасы).
3. Пирожки с грибами (рецепт см. выше) (4 штуки).
4. Пирожки с повидлом (рецепт см. выше) (4 штуки).
5. Хлеб ржаной (1/4 буханки).
6. Помидоры свежие (3 штуки).
7. Огурцы (свежие или соленые) (3 штуки).
8. Конфеты шоколадные (100 г).
9. Чай черный с сахаром и лимоном (500 мл).

## НА ШАШЛЫКИ

Собираясь с друзьями на шашлыки, нужно помнить не только о том, чтобы вовремя замочить мясо. Кроме него нужно не забыть взять с собой массу вещей и продуктов, без которых в лесу просто не обойтись.

Поэтому мы предлагаем вам вариант «шашлычной ссобойки».

1. Замоченное мясо в удобной для транспортировки посуде (кастрюле, ведерке и т. д.) (ниже даются рецепты правильного замачивания мяса для шашлыка).
2. Хлеб ржаной (1—2 буханки в зависимости от количества человек, на 1 человека — 1/4 буханки).
3. Батон (1 или 2).
4. Лаваши (на каждого по 1 штуке).
5. Помидоры (на каждого по 2 штуки).
6. Огурцы (свежие или соленые) (на каждого по 1—2 штуки).
7. Лук зеленый.
8. Петрушка.
9. Укроп.
10. Кинза.



11. Кетчуп.
12. Минеральная вода (на каждого по 500 мл).
13. Салфетки.
14. Тарелки, вилки.
15. Стаканы.
16. Нож.
17. Мангал, дрова или уголь.
18. Бумага для разжигания огня.
19. Спички.
20. Картонка-махалка.
21. Вода простая (для мытья рук и поддержания нужного огня) (не менее 2 л).
22. Мыло.
23. Полотенце.
24. Скатерть.
25. Пакеты для мусора.
26. Соль.
27. Перец.

Кроме того, вы можете взять с собой:

- Сыр.
- Вареный в мундирах или сырой (для запекания) картофель.
- Селедку (для закуски).
- Лук репчатый.
- Сало.
- Водку или красное вино (если будете употреблять алкоголь).

### Шашлык из баранины

На 1 кг баранины (лучше брать заднюю часть, нарезать так, чтобы кусочки были с жиром) нужно 10 головок репчатого (можно красного лука), 2 кг помидоров, зелень, 3 лимона, 4 столовые ложки винного уксуса, соль, перец.

Нарезать баранину небольшими кусочками, посолить, поперчить, добавить 5 головок мелко порезанного лука, сложить в удобную, но не металлическую посуду, влить 4 ложки белого винного уксуса, нарезать кружочками 5 лимонов и положить на мясо.

Сверху баранину нужно прижать грузом так, чтобы она утопала в собственном соку.

Через пару часов мясо можно нанизывать на шампуры, чередуя с порезанными на большие куски помидорами и луком.

### Шашлык из свинины

На 1 кг свинины нужно взять 10 головок репчатого лука, 2 кг помидоров, зелень, 5—6 столовых ложек яблочного уксуса, соль, перец горошком, лавровый лист, карри и другие специи по вкусу.

Нарезав свинину небольшими кусочками, посолить, добавить порезанный кольцами репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, специи по вкусу, яблочный уксус и при необходимости 1/2 стакана холодной кипяченой воды.

Положить под пресс. Через 2—3 часа можно готовить шашлык.

### Куры в кока-коле

На природе можно приготовить не только шашлык, который, кстати, делают не только из мяса, но и из курицы, рыбы и даже овощей. Но если у вас есть специальная решетка (барбекю), можете удивить своих друзей оригинальным блюдом, рецепт которого мы вам предлагаем.

Курицу разрезать на небольшие кусочки и поместить на 2 часа в кока-колу.

Затем посолить и жарить на барбекю.

Курочка будет очень мягкой, приобретет яркий поджаристый цвет и необычный слегка сладковатый привкус.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Основной стратегический запас организма

Все энергетические процессы в организме человека осуществляются в результате сгорания жиров и углеводов. И только при очень больших физических нагрузках или при недостатке в рационе углеводов и жиров, организм начинает использовать для энергетических целей белки. Главное же предназначение белков в другом.

**Белки** являются главной составляющей частью тканей, они используются организмом для построения основных структурных элементов клеток. Белковые молекулы образуются из большого числа самых разных аминокислот. Определенная последовательность их соединения и обусловливает многообразие животных и растительных белков.

Условно белки подразделяют на «полноценные» и «неполноценные». Первые содержатся в молочных продуктах и продуктах животного происхождения, вторые — в растениях.

Основными источниками белков являются мясные продукты, птица, рыба, молочные продукты, сыры, яйца, орехи, хлебные и бобовые злаки.

Полезно знать, что только белки молока содержат все необходимые аминокислоты. Далее следуют: мясо и рыба — 95 %, картофель — 80 %, овес и ржаной хлеб — 75 %, рис — 58 %, горох — 55 % и пшеница — 50 %.



Учеными установлены оптимальные физиологические нормы белка, необходимого для рационального, сбалансированного питания. За счет белков нужно обеспечивать 14—16 % общей калорийности пищи. Из них 60 % должны составлять белки молока, мяса или рыбы.

**Жиры** необходимы организму для нормализации обменных процессов. Их подразделяют на животные и растительные. Жиры животного происхождения содержатся в мясе, сале, сливочном и топленом масле, в сливках, сметане и др. Жиры растительного происхождения — это подсолнечное, кукурузное, оливковое, хлопковое масла. Есть растительный жир и в орехах.

Все жиры состоят из глицерина **и** жирных кислот.

Животные жиры содержат насыщенные жирные кислоты, имеют высокую температуру плавления и усваиваются хуже, чем растительные.

Нужно помнить, что жир рыб плавится при более низкой температуре, а ненасыщенных жирных кислот в нем больше, чем в растительных маслах.

Это связано с тем, что рыбы обитают в холодных водах, насыщенные жиры в таких условиях имели бы твердую консистенцию.

Растительные жиры, имеющие низкую температуру плавления, перевариваются быстрее и лучше.

Наиболее ценными среди животных жиров являются те, что содержатся в сливках, сливочном масле и других молочных продуктах.

Калорийность жиров более чем в 2 раза превосходит таковую углеводов.

Сегодня установлено, что ожирению способствуют преимущественно не жиры, а углеводы, если идет бесконтрольное их потребление. Жир же усиливает в организме окислительные процессы. И включение оптимального его количества в рацион не приводит к ожирению.

Без жиров организм не может нормально усваивать кальций, магний, жирорастворимые витамины А, D и др.

Животные жиры должны составлять в рационе 60—70 %, растительные же — 30—40 %.

**Углеводы** — это важнейший источник энергии. Именно углеводы обычно составляют до 60—70 % суточного рациона пищи. Содержатся углеводы в основном в продуктах растительного происхождения. Из животных продуктов наиболее богато углеводами молоко. Почти исключительно из углеводов состоит мед. Чистые углеводы — сахар и крахмал — получаются в результате промышленной переработки.

Все углеводы условно подразделяют на три группы:

+ Простые углеводы (моносахариды), которые содержат одну молекулу углеводов. Это глюкоза, фруктоза галактоза.
+ Дисахариды. которые содержат две молекулы углеводов. Это сахароза (тростниковый и свекловичный сахар) и мальтоза (солодовый сахар).
+ Полисахариды, которые состоят из нескольких моносахаридов. Это крахмал, гликоген, клетчатка.

Достаточное количество крахмала содержится в таких продуктах, как хлеб, макаронные изделия, крупы и мука (70—80 %), картофель (20 %).

Вместе с фруктами, овощами и сахаром мы получаем такие углеводы, как сахароза, глюкоза и фруктоза.

Особенно необходимы организму глюкоза и гликоген, которые являются основными источниками энергии для него. Именно эти вещества используются организмом при эмоциональном возбуждении и интенсивной мышечной работе.

Очень неблагоприятно воздействует на организм длительное избыточное употребление таких легкоусвояемых углеводов, как сахар, мед, варенье и кондитерские изделия.

Витамины необходимы организму для усвоения пищевых продуктов, они активно участвуют практически во всех биохимических реакциях. Некоторые витамины могут синтезироваться микробной флорой кишечника, но большинство поступает в организм извне вместе с пищей.

При нерациональном однообразном питании, а также неправильной кулинарной обработке продуктов поступление витаминов в организм может быть недостаточным.

Особенно важно следить за тем, чтобы в организм систематически поступали такие витамины, как A, D, B1, $B_2$, PP, C, которые быстро разрушаются и в необходимых количествах в организме не накапливаются.

Итак, человек для обеспечения нормальной жизнедеятельности должен получать в необходимом количестве следующие витамины.

Витамин А (ретинол) необходим для нормализации окислительно-восстановительных процессов, обеспечения функции зрения, для повышения сопротивляемости организма; он активно способствует росту.

В сутки человеку нужно 1, 5 мг витамина А.

Следует помнить, что опасен не только недостаток, но и избыток витамина А.

В готовом виде витамин А поступает в организм только с продуктами животного происхождения. Богаты им говяжья печень, а также жир печени трески, морского окуня, камбалы, палтуса. Есть он и в сметане, сливках, сливочном масле, яичном желтке, молоке.



Растительные продукты (морковь, тыква, петрушка, укроп, помидоры, щавель, шпинат, зеленый лук, красный перец, мандарины, абрикосы, апельсины, лимоны, черная смородина, малина, урюк, плоды шиповника, рябина, персики) содержат провитамин А — каротин, способный в стенке тонкой кишки и печени превратиться в витамин А. Чтобы каротин лучше всасывался, все каротиносодержащие продукты нужно употреблять или со сметаной, или с растительным маслом.

Человеку необходимо получать в сутки 3 мг каротина.

Витамин B, (тиамин) активно участвует в нормализации углеводного, жирового, минерального и водного обмена. Благоприятно влияет на клеточное дыхание, сердечно-сосудистую и нервную системы. Небольшое количество тиамина образуется в кишечнике человека, однако этого недостаточно.

В сутки человеческому организму необходимо 2 мг витамина B].

Незаменимыми источниками витамина B, являются цельные зерна злаков, плоды бобовых, орехи, а также гречневая и овсяная крупы, ржаной хлеб, печень, почки крупного рогатого скота и свиней, ветчина, дрожжевые напитки, хлебный квас, размоченные пшеничные и ржаные зерна.

Витамин $B_2$ (рибофлавин) влияет на зрение, особенно на остроту ночного видения и цветоразличения. Есть он и в составе ферментов, которые участвуют в обмене углеводов, а также синтезе белков и жиров.

В сутки человеку необходимо 3 мг витамина $B_2$.

Этот витамин устойчив к кулинарной обработке. Больше всего его содержится в таких продуктах, как молоко, простокваша, кефир, ацидофилин, сыр, мясо, печень, почки, сердце, яичный желток, грибы, а также пивные и кулинарные дрожжи.

Витамин B5 (пантотеновая кислота) необходим для белкового, углеводного и жирового обмена, для стимуляции образования гормонов коры надпочечников.

Больше всего пантотеновой кислоты содержится в почках, печени, яичном желтке, мясе, молоке, рыбе, горохе, пшеничных отрубях, дрожжах.

Вырабатывается пантотеновая кислота и микробами, которые обитают в толстой кишке.

В сутки человеку необходимо 10—12 мг этого витамина.

Витамин $B_е$ (пиридоксин) входит в состав ферментов, которые участвуют в обмене аминокислот, ненасыщенных жирных кислот, холестерина. Именно этот витамин способствует улучшению жирового обмена, увеличению мочеотделения. Пиридоксин вырабатывается микробами в кишечнике.

Человеку необходимо приблизительно 2,5 мг витамина $B_6$ в сутки.

Достаточное количество этого витамина содержится в неочищенных зернах таких злаковых культур, как рожь, пшеница и т. д.,

а также в мясе, рыбе, овощах, молоке, печени крупного рогатого скота, яичном желтке и дрожжах.

Витамин $B_{12}$ (цианокобаламин) нужен для образования нуклеиновых кислот, а также некоторых аминокислот. Именно этот витамин способствует стимулированию роста, нормализации кроветворения, а также для деятельности нервной системы, благоприятно действует на обмен углеводов и жиров.

Цианокобаламин есть в мясе, печени, яйцах, рыбе, дрожжах и в лечебных препаратах, которые получаются из печени животных, а также в молоке, особенно кислом.

Витамин $B_9$ (фолиевая кислота) совместно с витамином $B_{12}$ регулирует кроветворение, образование эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов, а также белковый обмен, способствует стимулированию роста, уменьшению отложения жира во внутренних органах.

Суточная потребность организма в фолиевой кислоте 0,3 мг. Нужно помнить, что для усвоения фолиевой кислоты обязательно необходим витамин $B_{,2}$.

Достаточное количество фолиевой кислоты содержится в таких овощах, как томаты, бобы, морковь, цветная капуста, шпинат, а также в сельдерее, зеленых листьях петрушки, мозгах, печени, почках.

Витамин $B_{15}$ (пангамат кальция) способствует улучшению жирового обмена, увеличению содержания в скелетных мышцах, печени и сердце таких веществ, как креатинфосфат и гликоген, которые богаты энергией, помогает усвоению кислорода тканями.

Этот витамин есть в пивных дрожжах, рисовых отрубях, печени, семенах растений.

Витамин B17 (нитрилозид) открыли относительно недавно. Он способен предупредить развитие опухолей, улучшает обменные процессы.

Этот витамин есть во фруктах, злаках (пшенице и ржи), семенах, косточках груш, яблок, винограда.

Витамин С (аскорбиновая кислота) способен активизировать многие ферменты, улучшает усвоение железа, усиливает образование гемоглобина и эритроцитов. Именно этот витамин стимулирует образование такого важного белка, как коллаген. Только он связывает отдельные клетки в единую ткань.

Аскорбиновая кислота способна повышать естественную иммунобиологическую сопротивляемость организма к инфекционным, простудным заболеваниям.

В сутки человеку необходимо 100 мг витамина С.

Норма увеличивается для тех, кто живет на Крайнем Севере, в районах жаркого климата, работает в горячих цехах, для тех, кто занимается тяжелым физическим трудом, спортом.

Богаты аскорбиновой кислотой овощи, фрукты, зеленые части растений. Больше всего витамина С в плодах шиповника,



черноплодной рябины, черной смородины, плодах незрелого грецкого ореха, лимонах. Осенью достаточное количество аскорбиновой кислоты содержится в картофеле, но к весне ее количество уменьшается в 4 раза.

Нужно помнить, что при кулинарной обработке может быть утрачено около 60 % аскорбиновой кислоты.

Удвоенная норма аскорбиновой кислоты необходима беременным и кормящим матерям, пожилым людям.

Витамины группы D принимают активное участие в обмене фосфора и кальция. Именно витамин D стимулирует рост, нормализует функциональное состояние щитовидной, зобной, паращитовидных и половых желез. Больше всего витамина D содержится в печени морских рыб, рыбной икре, сливочном масле, яичном желтке, молоке, дрожжах. Источником витамина D может стать и витаминизированный рыбий жир.

Детям, беременным женщинам и кормящим матерям в сутки необходимо 500 международных единиц (ME) витамина D.

Витамин D, содержащийся в продуктах растительного и животного происхождения, биологически неактивен. Его превращение в активную форму происходит в коже в результате влияния солнечных лучей или после искусственного облучения ультрафиолетовым светом.

Витамин Р помогает усвоению витамина С, предохраняет его от окисления. Потребность в аскорбиновой кислоте снижается при наличии витамина Р.

Витамин Р в достаточном количестве содержится в сладком красном перце, ягодах черной смородины, цитрусовых, плодах шиповника.

Препараты витамина Р производят из листьев чайного дерева, а также из зеленой массы гречихи (рутин).

Взрослому человеку в сутки необходимо 35—50 мг витамина Р.

Витамин К способствует увеличению свертываемости крови, способен ускорить заживление ран, может оказать болеутоляющее и антибактериальное действие.

Бактерии синтезируют этот витамин в толстой кишке.

Витамин К содержится в зеленых листьях шпината и салата, в белокочанной, цветной капусте, томатах, моркови, ягодах рябины. Этот витамин не растворяется в воде, но хорошо растворяется в жирах.

Взрослому человеку в сутки необходимо 2 мг витамина К.

Витамин РР (никотиновая кислота) есть в составе большинства ферментных систем организма, которые контролируют тканевое дыхание. Именно этот витамин регулирует углеводный, белковый и водно-солевой обмен, а также нормализует уровень холестерина в крови, повышает кислотность желудочного сока.

Источником витамина РР являются печень, постное мясо, дрожжи, орехи, бобовые растения, гречневая крупа, картофель.

В сутки человеку необходимо 20 мг витамина РР.

**Витамин Е** — один из самых важных элементов в профилактике преждевременного старения.

В достаточном количестве он содержится в подсолнечном, хлопковом, кукурузном, льняном маслах, в горохе, фасоли, чечевице, зернах ржи и пшеницы, плодах шиповника, яичных желтках.

Взрослому человеку необходимо в сутки 30 мг витамина Е.

**Витамин Н (биотин)** способен благоприятно влиять на углеводный и жировой обмен, на нервную ткань.

Биотин в достаточном количестве содержится в печени, почках, яичном желтке, дрожжах, свежих овощах и зернах злаковых и бобовых.

Для взрослого человека в сутки требуется 2 мг биотина.

**Минеральные вещества** активно участвуют во всех процессах, которые происходят в человеческом организме. Из около ста обнаруженных на Земле минералов человеку необходимы не менее двадцати.

**Кальций** составляет около 1/4 всей костной ткани. Именно он принимает участие в образовании костей и зубов, влияет на процесс свертываемости крови, на возбудимость нервно-мышечного аппарата и тонус сердечной мышцы.

Наиболее легко усваивается кальций молока (особенно козьего) и молочных продуктов, причем в сочетании с фруктами и овощами.

Для того чтобы удовлетворить суточную потребность в кальции, достаточно выпить 500 мл молока или съесть 100 г сыра.

Если вам нужно принять таблетку кальция, ее лучше всего запить апельсиновым соком (после этого обязательно нужно прополоскать рот).

**Фосфор** тоже входит в состав костной ткани.

Суточная потребность человека в фосфоре — 2 г (это в 2 раза больше, чем потребность в кальции). Он незаменим при напряженной умственной работе.

Фосфорно-кальциевый баланс регулируется при участии витамина D.

Источниками фосфора являются сыр, мясо, яйца, лосось, сардины, креветки, соя, арахис, грецкие орехи, пшеница, редис. Причем фосфор, который содержится в животных продуктах, усваивается значительно лучше и благотворно влияет на состояние нервной системы.

**Железо** участвует в процессе кроветворения, без него невозможна транспортировка кислорода от легких к тканям. Именно железо есть в составе гемоглобина.

В сутки человеку необходимо 15—20 мг железа.

Наиболее подходящими источниками железа являются ботва молодой репы, зеленые овощи, горчица, кресс-салат, почки, печень, яичный желток, листья одуванчика, моллюски и сухофрукты.

Витамины С и $B_{12}$ улучшают процесс усвоения железа.

**Кобальт,** который является составной частью витамина $B_{12}$, применяют для лечения анемии. Он необходим для образования красных кровяных телец, нормальной деятельности поджелудочной железы, регуляции содержания адреналина.

Кобальт содержится в молоке, яйцах, почках, печени.

**Цинк** входит в состав мышечной ткани и крови. Именно этот микроэлемент является катализатором химической реакции, поддерживающей в организме кислотный баланс.

Цинк содержится в таких продуктах, как пшеничные отруби и пророщенная пшеница.

В сутки человеку необходимо 15 мг цинка.

**Медь,** как и железо, необходима для поддержания нормального состава крови.

Медь в достаточном количестве содержится в ржаном хлебе, печени, молоке, орехах, яичном желтке.

В сутки человеку необходимо 2 мг меди.

**Мышьяк** нужен организму, потому что он препятствует потере фосфора, регулирует фосфорный обмен.

Мышьяк присутствует в составе практически всех продуктов животного и растительного происхождения, за исключением сахара.

**Ванадий** повышает защитные функции организма, стимулирует движение фагоцитов, которые поглощают болезнетворные микробы и повышают невосприимчивость к инфекциям, замедляет процесс старения.

**Хлорид натрия (поваренная соль)** является одной из составных частей крови и тканевой жидкости.

В сутки человеку необходимо 8 г хлорида натрия.

Вместо обычной столовой соли специалисты советуют употреблять соли, которые входят в состав минеральных веществ.

**Калий** нужен для нормального функционирования всех мышц, в том числе и сердечной мышцы, он способствует выведению из организма воды.

Источниками калия являются ржаной хлеб, картофель, бобовые культуры, курага, изюм, чернослив.

**Йод** участвует в синтезе гормона щитовидной железы (тироксина) и в создании фагоцитов (патрульных клеток).

Источниками йода являются морские водоросли, морская рыба, салат-латук, репчатый лук, лук-порей, дыни.

**Кремнезем** входит в состав соединительных тканей, он необходим для поддержания эластичности кожи, предупреждения ревматизма, атеросклероза и других заболеваний.

Источником кремнезема являются огурцы, сельдерей, листья

одуванчика, лук-порей, редис, молоко, семена подсолнечника, помидоры, репа, полевой хвощ, медуница.

Бор регулирует гормональный баланс, он необходим для роста и нормального развития костей и поддержания здорового состояния клеточных мембран. Именно бор сокращает потери организмом кальция.

Магний противодействует возникновению спазм, способствует образованию костной ткани.

Магний содержится в отрубях, капусте, рыбе.

Фтор противодействует развитию кариеса.

Фтор содержится в пшенице, чае, меде, зеленом луке и зелёных листьях капусты.

**Вода** необходима организму не только для растворения веществ, но и для нормального протекания многих реакций обмена. Удаление конечных продуктов обмена тоже невозможно без воды. Именно вода является одним из важнейших компонентов тканей.

В среднем суточная потребность человека в воде составляет 40 г на 1 кг массы тела. Например, человеку массой 70 кг в сутки должен получать 2800 мл жидкости. В обычных условиях 1500 мл жидкости человек получает с супом, компотом, 3 стаканами чая. В хлебе, кашах, макаронах, которые съедает человек, содержится около 300 мл, фруктах и овощах — еще 400 мл воды. Таким образом, дополнительно достаточно выпить еще 500 мл.

Если на улице жарко, человек с потом теряет значительно больше воды, чем обычно. Поэтому усиливается чувство жажды. Специалисты советуют для ее утоления пить воду не за один прием, а постепенно, по одному-два глотка через некоторое время. Воду лучше проглатывать не сразу, а подержав некоторое время во рту.

В табл. 1 приведен список продуктов, необходимых для компенсации суточных энергозатрат мужчины среднего возраста, занятого напряженным трудом.

*Таблица 1*

| Продукты | Количество, г | Энергоемкость, ккал |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Мясо (говядина) | 200 | 288 |
| Рыба | 100 | 98 |
| Молоко (2,5 %) | 500 | 280 |
| Масло сливочное | 25 | 188 |
| Творог (жирный) | 50 | 75 |
| Сметана | 20 | 50 |
| Сыр голландский | 20 | 75 |
| Яйцо | 50 (1 штука) | 79 |
| Хлеб ржаной | 100 | 250 |
| Хлеб белый | 300 | 820 |
| Мука | 25 | 87 |
| Макаронные изделия | 20 | 70 |
| Крупа и бобовые | 40 | 130 |
| Картофель | 300 | 260 |
| Капуста | 100 | 30 |
| Помидоры | 60 | 11 |
| Огурцы | 25 | 5 |
| Морковь | 50 | 18 |
| Свекла | 20 | 8 |
| Лук | 20 | 9 |
| Другие овощи | 75 | 37 |
| Фрукты и ягоды | 200 | 100 |
| Масло растительное | 25 | 230 |



*Продолжение*

## Профилактика запоров

При длительных частых командировках, вынужденном нерегулярном питании, малоподвижном образе жизни возникают запоры. Чаще всего в этих случаях применяют слабительные средства или очистительные клизмы. Но есть и более эффективные способы профилактики запоров.

### Способ первый

Включение в рацион продуктов, богатых растительной клетчаткой, которые действуют как химические и механические раздражители кишечника и усиливают его двигательную функцию. К таковым относятся овощи (сырые капуста, морковь, брюква, зеленый лук, вареная свекла, квашеная капуста), фрукты и сухофрукты (особенно чернослив и инжир), орехи, мед, молочно-кислые продукты (простокваша, кефир, ряженка), растительное масло, овсяные хлопья, гречневая, перловая каши, ржаной хлеб и хлеб «Здоровье».

### Способ второй

Активизация деятельности кишечника во многом зависит от температуры пищи. Холодные питье и пища вызывают более сильную перистальтику. Поэтому специалисты рекомендуют выпивать утром натощак стакан сырой воды комнатной температуры. Еще лучше растворить в ней чайную ложку меда. Если есть возможность, с вечера залейте крутым кипятком чернослив, а утром выпейте этот настой.

### Способ третий

Благодаря способности к набуханию и высокому содержанию минеральных солей, очень благоприятно влияет на улучшение деятельности кишечника морская капуста. Сухую морскую капусту

(семена или мелко нарезанные листья) замачивают водой либо молоком и съедают по 1—3 чайные ложки в день.

### Способ четвертый

«Джем» от запоров.

Взять по 250 г кураги, инжира и чернослива, размочить, удалить косточки. Затем добавить лист алоэ (лучше пятый сверху) или 200 г александрийского листа и пропустить все через мясорубку. Добавить 250 г меда. Все смешать и принимать по 1 столовой ложке в 100 мл воды перед сном.

Если «джем» нужно принимать в лечебных целях, его следует употреблять 3 раза в день после еды.

### Способ пятый

Очень полезен мягкий массаж органов брюшной полости. Массаж этот проводится с помощью специальных движений брюшной полости и диафрагмы. Таким образом можно улучшить кровообращение в желудке, печени, кишечнике, облегчить отток желчи из желчного пузыря. Сначала делают 3—4 массажных движения, затем постепенно увеличивают их число до 9—10.

### Упражнение первое

Сделайте вдох, а после выдоха во время дыхательной паузы плавно, но достаточно сильно втяните живот на счет 1, 2, 3. Расслабьте мышцы живота.

### Упражнение второе

Сделайте вдох, выдох. Во время паузы надуйте живот (счет 1, 2, 3). Расслабьте мышцы живота.

### Упражнение третье

Сделайте вдох как бы «в живот», чтобы брюшная стенка выдалась вперед. Задержите дыхание так, чтобы диафрагма напряглась и уплощилась. Во время дыхательной паузы надуйте живот (счет 1, 2, 3), а затем опять расслабьте мышцы и втяните живот (счет 1, 2, 3). Сделайте выдох, потом расслабьте мышцы живота.

### Упражнение четвертое

Вдохните и втяните живот. Во время паузы расслабьте мышцы живота. На вдохе надуйте живот, а при выдохе — подтяните.

## Домашние заготовки

В ссобойку в холодное время года обычно включают квашеную капусту и соленые или маринованные огурцы. Их лучше приготовить заранее.



### Квашеная капуста

Квасят капусту обычно в октябре—ноябре.

Выбирать нужно вызревшие, плотные, без внутренних пустот, с плотно прилегающими листьями кочаны. Желательно, чтобы кочерыжка неглубоко входила внутрь кочана.

На 112 кг свежей капусты нужно взять 3 кг поваренной соли и 3 кг очищенной моркови.

Капусту чистят, моют и шинкуют, затем перетирают с солью, морковью и тмином, пока она не пустит сок. Укладывают в эмалированную посуду. Сверху кладут чистые капустные листья, прокипяченную марлю и деревянный круг, который прижимают ошпаренным кипятком камнем-булыжником.

Когда капуста начинает бродить, ее протыкают деревянной палочкой в 4—5 местах. Это проделывают каждые 3 дня.

Капусту квасят при температуре 24—25 °С.

Готова капуста через 10 дней. Ее лучше всего хранить при температуре 0 °С.

### Огурцы маринованные

Для маринада нужно взять на 1 л воды 50 г соли, 30 г сахара, 50 мл столового уксуса, 15 горошин черного перца, 5 лавровых листиков.

Огурцы небольшого размера укладывают в чисто вымытые банки вертикально вместе с зеленью петрушки, 1—2 зубчиками чеснока, укропом и заливают маринадом, в котором кипели специи.

Затем банки закрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде. На дно посуды обязательно нужно положить тряпочку или деревянный круг, чтобы банка не соприкасалась с дном.

Банки емкостью 1 л стерилизуют 15 минут, 2 л — 20 минут, 3 л — 25 минут.

Затем банку вынимают и закручивают. Аккуратно переворачивают и ставят остудиться вверх дном, укрыв сверху полотенцем.

### Помидоры консервированные

Для заливки нужно на 1 л томатного сока взять 20 г соли и 30 г сахара.

В качестве маринада можно также использовать кипящую заливку из 1 л воды, 20 г соли, 40 г сахара и 3 г лимонной кислоты.

Небольшие округлые или сливоподобные оранжево-красные, с плотной мякотью помидоры нужно хорошо вымыть и сложить в чистые стерильные банки по плечики.

Если помидоры консервируют без кожицы, их предварительно кладут в дуршлаг и на 2 минуты опускают в кипящую воду, а затем охлаждают. Кожица легко снимается руками.

Уложив помидоры в банки, их заливают кипящей заливкой.

Чтобы в качестве заливки использовать томатный сок, нужно взять еще около 1 кг спелых помидоров, подогреть их в эмалированной кастрюле под крышкой, а затем протереть через сито.

В этот сок добавляют соль, сахар и заливают помидоры. Каждую банку закрывают крышкой и стерилизуют 30—35 минут. Затем банку вынимают и закручивают.

**Приготовление сала (шпика)**

ДЛЯ засола выбирают срезы поверхностного сала с хребтовой и боковых частей.

Обычно сало снимают полосами шириной до 10 см и длиной до 30 см.

В среднем на 15 кг шпика расходуется 1 кг соли.

Лучше всего солить сало в специальных деревянных ящиках. На дно нужно насыпать соль, затем положить кожей вниз обсыпанные со всех сторон солью полоски сала. Оно возьмет соли ровно столько, сколько нужно.

К соли можно добавить толченый чеснок, тмин, душицу и другие специи.

Между салом и стенками ящика должен оставаться зазор до 1 см.

Когда сало уложено, его нужно посыпать сверху солью, прикрыть пергаментной бумагой или тканью и закрыть крышкой.

Через несколько дней сало можно очистить от соли и натереть перцем.

Через 20 дней сало готово.

**Приготовление паприкаша (грудинки по-венгерски)**

Лучше всего подходит тонкая грудинка, которая находится на ребрах. Сало здесь перемежается с мясом.

Грудинку нужно порубить на полосы шириной 9 см и длиной не менее 30 см.

Полосы уложить на разделочную доску шкуркой вниз и сделать 5 поперечных надрезов.

Затем нашпиговать грудинку изнутри чесноком, натереть солью, смесью молотого кориандра, молотой паприки и черного перца в соотношении 3:2:1.

Теперь нужно свернуть грудинку по спирали, так, чтобы из каждой полосы получился круг. Круги обвязать бечевкой и положить под гнет в эмалированную посуду.



# СОДЕРЖАНИЕ

Издание для досуга

**КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ КГБ
С СОБОЙКА**

Автор-составитель СМИРНОВА Любовь

Ответственная за выпуск В. Н. Волкова

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 14.07.06.
Формат 84x108'/$_{32}$. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 10 000 экз. Заказ 1971.

ООО «Харвест».
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.
e-mail редакции: harvest2004@mail.ru

Открытое акционерное общество
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.

# КРЕМЛЕВСКАЯ КУЛИНАРИЯ

В некоторых ситуациях (в командировке,
на охоте, на рыбалке и т. д.), когда нет
возможности поесть в стационарных пунктах
питания, вам на помощь придет
так называемая «ссобойка»
В данной книге предлагается множество
вариантов мобильных комплексов продуктов,
составленных с учетом принципов
сбалансированного рационального питания,
а также — что особенно важно —
совместимости пищевых продуктов.
Воспользовавшись предлагаемыми рецептами
Вы в любых условиях и в любое время года
сможете поддерживать физическую
и умственную боеготовность организма,
бодрость духа и хорошее настроение.



ISBN 985-13-8263-9

9 789851 382633